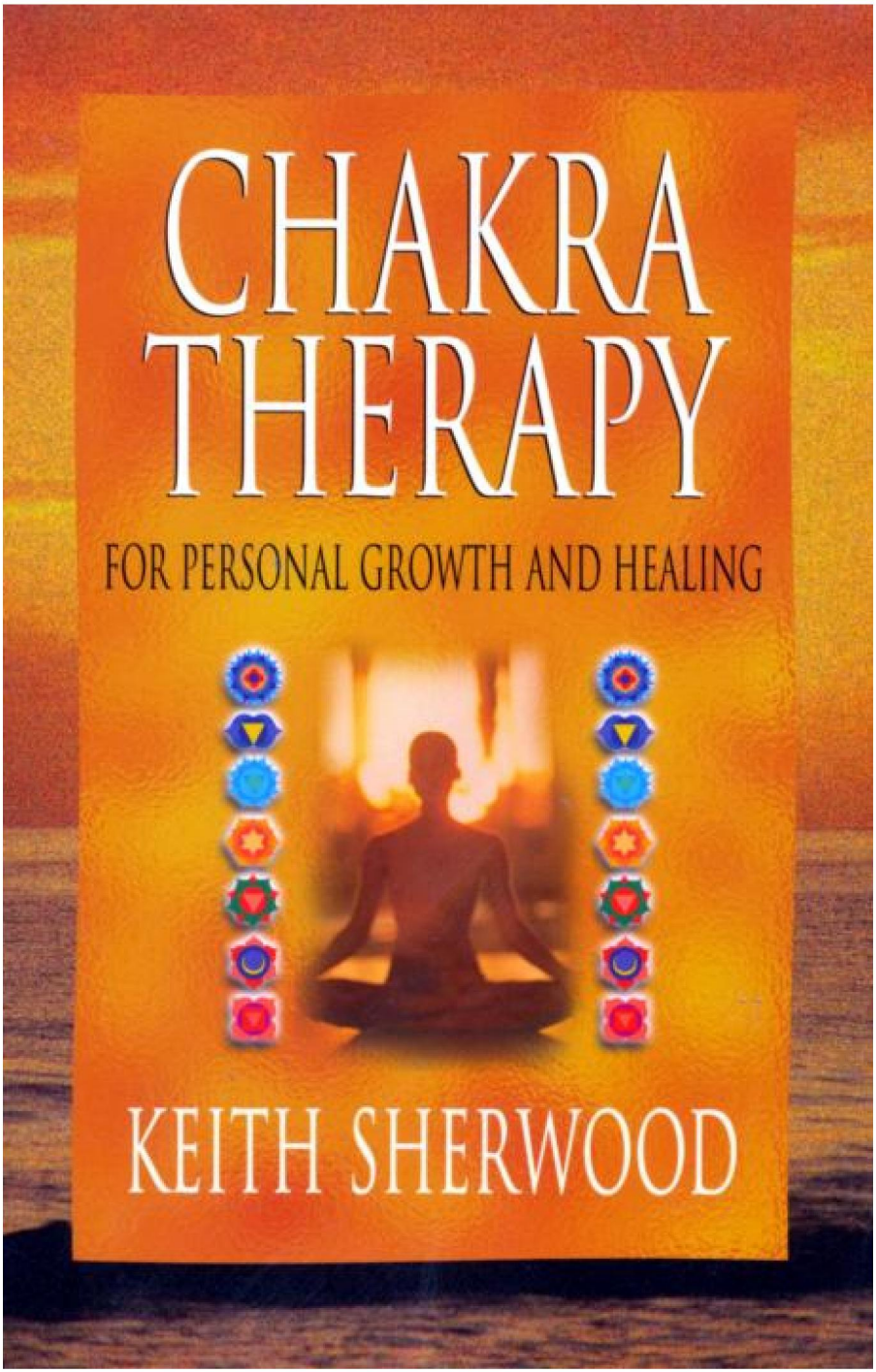
Machine Translated by Google

CHAKRA THERAPY

FOR PERSONAL GROWTH AND HEALING

KEITH SHERWOOD

Machine Translated by Google



Siz bir Enerji Varlığısınız

Düşünceleriniz, duygularınız ve eylemleriniz, kim olduğunuzu bilmek için enerji olaylarıdır.

Machine Translated by Google

ve neden böyle düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davrandığınızı, enerjik olarak kendinizi bilmelisiniz.

İnsan vücudunun yedi çakrasının her biri enerjiyi işler ve dağıtır. Çakralar enerjiyi bizim için kavranabilir farklı duyumlara, yani düşünce, duygu ve fiziksel duyuma dönüştürür.
İnsani sorunlar -ruhsal, zihinsel, duygusal ve fiziksel- enerji sistemlerimizdeki blokajlar nedeniyle enerjiyi özgürce yayamamamızdan kaynaklanmaktadır.

Çakra Terapisi, enerji tıkanıklıklarını çözmek için çakraları nasıl çalışacağınızı öğretecek pratik ve kullanımı kolay bir rehberdir. Enerji seviyenizi yükseltecek, sağlıksız enerjileri sağlıklı enerjilere çevirecek, sizi kendinizle, sevdiklerinizle ve içinde bulunduğunuz dünyayla denge ve uyuma kavuşturacak teknikleri öğreneceksiniz.

Machine Translated by Google

yazar hakkı nda

Keith Sherwood, 1949'da New York'ta doğdu. Uluslararası üne sahip bir öğretmen ve şifacı olan American Psychic Association'ı kurdu. Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da birçok radyo ve televizyon programı nda yer aldı .
Üç yı l boyunca haftalı k bir New York televizyon programı olan "Psişik Seminer"in yapı mcı lı ğı nı üstlendi. Batı terapötik tekniklerinin, Taocu Yoga ve Tantra'nı n bir sentezi olan çakra terapisini öğretiyor.

Enerji çalı şması na yönelik eklektik yaklaşı mı , onu ilk olarak New York City bağı mlı ları yla bir karşı laşma grup terapisti olarak psikoterapiye götüren yı llarca süren çalı şmanı n sonucudur. Daha sonra Guatemala'ya gitti ve burada bir Gurdieff ustası yla çalı ştı ve Yoga ve Pranayama eğitimi aldı . Ayrı ca, bir şifacı ve durugörü olarak uykuda olan güçlerinin su yüzüne çı ktı ğı Dominik Cumhuriyeti'nde çalı ştı . Kendini şifa ve insan enerjisi çalı şmaları na adadı .

Llewellyn'in yazarları nı n çoğunun ek bilgi ve kaynaklar içeren web siteleri vardı r. Daha fazla bilgi için lütfen http://www.llewellyn.com adresindeki web sitemizi ziyaret edin.

Yazara Yazmak

Yazarla iletişime geçmek veya bu kitap hakkı nda daha fazla bilgi almak isterseniz, lütfen Llewellyn Worldwide adı na yazara yazı n, biz de talebinizi iletelim. Hem yazar hem de yayı ncı , sizden haber almaktan ve bu kitaptan ne kadar keyif aldı ğı nı zı ve size nası l yardı mcı olduğunu öğrenmekten memnun.
Llewellyn Worldwide, yazara yazı lan her mektubun yanı tlanabileceğini garanti edemez, ancak tümü iletilecektir. Lütfen şu adrese yazı n:

Keith Sherwood
% Llewellyn Worldwide
P.O. Box 64383, Dept. L721–9
St. Paul, MN 55164-0383, U.S.A.

Lütfen yanı t için kendi adresinizin bulunduğu, damgalı bir zarf veya masrafları karşı lamak için 1,00 ABD doları ekleyin. ABD dı şı ndaysa, uluslararası posta yanı t kuponunu ekleyin.

Machine Translated by Google

CHAKRA THERAPY

Machine Translated by Google

KİŞİSEL GELİŞİM İÇİN VE İYİLEŞTİRME

KEİTH SHERWOOD

2002
Llewellyn Publications
St. Paul, Minnesota 55164-0383, U.S.A.

Machine Translated by Google

Chakra Therapy © 1988 by Keith Sherwood. All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever, including Internet usage, without written permission from Llewellyn Publications except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

First Edition
Fifteenth Printing, 2002

Cover design by William Merlin Cannon

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
Sherwood, Keith.
Sherwood, Keith.
Chakra therapy.
(Llewellyn's new age series)
1. Occultism. 2. Self—Miscellanea. 3. Chakras.
I. Title. II. Series.
BF1999.S46 1988 131 88-45186
ISBN 0-87542-721-9

Llewellyn Worldwide does not participate in, endorse, or have any authority or responsibility concerning private business transactions between our authors and the public.

All mail addressed to the author is forwarded but the publisher cannot, unless specifically instructed by the author, give out an address or phone number.

Any Internet references contained in this work are current at publication time, but the publisher cannot guarantee that a specific location will continue to be maintained. Please refer to the publisher's web site for links to authors' web sites and other sources.

Llewellyn Publications
A Division of Llewellyn Worldwide, Ltd.
P. O. Box 64383, Dept. L721–9
St. Paul, MN 55164-0383, U.S.A.
www.llewellyn.com

Printed in the United States of America

Yazarı n Diğer Kitapları

Machine Translated by Google

(Hermann Bauer Verlag, Batı Almanya, 1984)

Manevi Şifa Sanatı

(Llewellyn, 1985) Bu kitabı n hazı rlanması nda yardı mı vazgeçilmez olan öğretmenlerime ve öğrencilerime teşekkür etmek isterim.

Machine Translated by Google

İçindekiler

Bölüm I - İnsan Enerji Sisteminin Psikolojisi 1

Bölüm II - İkinci Dikkati Geliştirmek - 11

Bölüm III - Orijinal Ayrı lı k - 19

Bölüm N - Probleminizin Kökeni - 27

Bölüm V - Dağa Tı rmanma - 37

Bölüm VI - Korku ve Prana - 45

Bölüm VII - Yeniden Çiçek Açmak - 57

Bölüm VIII - Kendi "Benliğinize" Doğru Olun - 75

Bölüm IX - Korkusuz Olmak - 91

Bölüm X - Fiziksel Beden - 103

Bölüm XI - Siz ve İnce Bedenleriniz - 117

Bölüm XII - Çakralar ve - Çakra Meditasyonu 131

Bölüm XIII - Çakra Terapisi - 159

Bölüm XN - Prana ve Çakra Temizliği - 173

Bölüm XV - Nadis ve Yaşam Nefesi - 189

Bölüm XVI - Hara ile Dengeye Ulaşmak - 201

Bölüm XVII - Cinsiyet Her Şeyde - 211

Notlar - 233

Dizin - 239

Machine Translated by Google

BÖLÜM I

PSİKOLOJİSİ İNSAN ENERJİ SİSTEMİ

Hayatı n amacı hayatı n kendisidir.(Yaşamanı n amacı hayatı n kendisidir)

-Goethe

giriiş

İnsan enerji sistemi ve onun insan ruhu, insan davranı şı ve insan ilişkileri üzerindeki derin etkisi dikkate alı nmadan, insan psikolojisi çalı şması ve insanları n kendileri üzerine yapı lan çalı şmalar eksik kalı r. Eğer bir insan psikolojisi gerçekten yararlı ve pratik olacaksa, insanı tam bir varlı k olarak tanı mlamalı ve öğrenciye, içinde yaşadı ğı dünya ve diğer varlı klarla ilişkisi içinde bir insan anlayı şı sağlamalı dı r. /ile temasa geçer. Bir korsan haritası nı n bir parçası gibi kı smi bir açı klama pratik olarak işe yaramaz çünkü kişinin aradı ğı hazineyi bulması na yardı mcı olmaz. İnsan psikolojisinde hazine her zaman mutluluk, dengeli, uyumlu ve sevgiye, güvene dayalı ilişkilere ve koşulsuz neşe deneyimine izin veren bir yaşam olmuştur. Hepimiz, insan bilinci haritası nı n bizi içimizde yaşadı ğı nı sezgisel olarak bildiğimiz hazineye olabildiğince hı zlı ve verimli bir şekilde götürmesini istiyoruz.

Ne yazı k ki çoğu insan için, bugün mevcut olan tüm bilgilere rağmen hala kendilerine evlerinin yolunu bulamamı şlardı r. Hala neden bir gün iyi, ertesi gün kötü hissettiklerini, neden bir sabah enerji dolu uyandı kları nı , ertesi sabah neden yattı kları zamankinden daha yorgun oldukları nı bilmiyorlar. Neden bazen insanları cezbedip bazen de uzaklaştı rdı kları nı bilmezler. Duyguları nı n, düşüncelerinin, iniş çı kı şları nı n ortası nda yaşamadı kları tek şey tutarlı lı k, bütünlük ve memnuniyettir ve nedenini anlamazlar. Bugün duygulara, ilişkilere ve kişisel farkı ndalı ğa atfedilen öneme rağmen, kim olduğumuz ve neden böyle hissettiğimiz, düşündüğümüz ve davrandı ğı mı z konusunda inanı lmaz bir anlayı ş eksikliği ve kafa karı şı klı ğı var.

20 yı lı aşkı n bir süredir insanları ve insanı inceledim.

Machine Translated by Google

enerji sistemi ve insan sorunları nı n kökeninde enerji sorunları olduğunu buldum. Düşünceler, duygular ve eylemler enerji olayları dı r. Kim olduğunuzu ve neden böyle davrandı ğı nı zı , hissettiğinizi ve düşündüğünüzü bilmek için, kendinizi enerjik olarak bilmelisiniz. Başkaları nı nası l etkilediğinizi ve enerjiden -hem kendi enerjinizden, hem de diğer insanları n enerjisinden ve evrendeki her şeye nüfuz eden ve onu birbirine bağlayan enerji alanı ndan- nası l etkilendiğinizi anlamalı sı nı z.

Ne öğreneceksin

Bu kitap, öncelikle bir insanı n incelikli anatomisinin ortodoks psikolojik modellerin dı şarı da bı raktı ğı eksik parçaları nı doldurmayı amaçlı yor, ardı ndan bir çalı şma kitabı görevi görecek. Sayfaları nda enerji seviyenizi yükseltmek, sağlı ksı z enerji frekansları nı sağlı klı frekanslara dönüştürmek, sizi kendinizle, sevdiklerinizle ve içinde yaşadı ğı nı z çok boyutlu dünyayla yeniden denge ve uyuma kavuşturmak için tasarlanmı ş egzersizler ve teknikler bulunmaktadı r. Son olarak, evrensel enerji ve bilinç alanı yla yeniden birlik olmanı za yardı mcı olacaktı r.

Manevi, zihinsel, duygusal ve fiziksel nedenselliğin tüm seviyelerindeki insan sorunları , insan enerji sistemindeki tı kanı klı klar nedeniyle enerjiyi serbestçe yayamama, kası lmadan kaynaklanı r. Bu kitapta, enerji blokajları nı ve bu blokajları n yarattı ğı enerji depoları nı nası l serbest bı rakacağı nı zı öğreneceksiniz. Bu enerji depoları , çocukken enerji sisteminiz aracı lı ğı yla tamamen işleyemediğiniz duygusal ve zihinsel kalı ntı lardı r. Aşı rı enerji yüklenmesinin, aşı rı tehditkar duyguları n ve çok güçlü şokları n neden olduğu aşı rı acı , korku veya öfkenin sonucudurlar.

Burada sunulan tekniklerde ustalaştı ğı nı zda, blokajları serbest bı rakma ve blokajlar tarafı ndan hapsolmuş enerji depoları nı dönüştürme kapasitesine sahip olacaksı nı z. Pratik yaparak, bu blokajlar tarafı ndan hapsolmuş sağlı ksı z enerji frekansları nı sağlı klı olanlara çevirebileceksiniz.
Enerjiyi dönüştürebildiğinizde, emrinizde daha sağlı klı frekanslarda daha fazla enerjiye sahip olacaksı nı z.

Bu kitapta Sanskritçe'de "mutlak enerji" anlamı na gelen prana hakkı nda da bilgi edineceksiniz. Prana birçok biçimde gelir; bazen Ki, Chi veya Kundalini olarak adlandı rı lı r. İnsan enerji alanı nı oluşturan ve insan bilincini, insan ilişkilerini ve fiziksel sağlı ğı etkileyen frekansları en yoğun şekilde çalı şacaksı nı z. Prana'nı n süptil enerji sisteminizde nası l hareket ettiğini öğreneceksiniz; çakralardan (enerji dönüştürücüler), auralardan (enerji rezervuarları) ve nadilerden (enerji kanalları) oluşan enerji sistemi ve Prana'nı n sinir sistemi ve fiziksel bedenle nası l etkileşime girdiği. Prana'nı n bir kişiden diğerine nası l aktarı ldı ğı nı öğrenecek ve

Machine Translated by Google
süptil ve fiziksel maddede nası l emilip kapana kı sı labileceği. İnsanları n birbirlerine yansı tabilecekleri ve yansı tabilecekleri Prana'nı n çeşitli ı şı nları nı öğrenecek ve bu ı şı nları n insan ilişkilerini nası l etkilediğini öğreneceksiniz.

En önemlisi, enerji sisteminizi iyileştirerek kendinizi nası l iyileştireceğinizi öğreneceksiniz. Bu çalı şmanı n temelinde enerji vardı r, çünkü bir kişinin fiziksel sağlı ğı nı , duygusal sağlı ğı nı , zihinsel sağlı ğı nı ve bilinç düzeyini belirleyen sayı sı z formdaki enerjidir.

Siz bir Enerji Varlı ğı sı nı z

Başlamadan önce, her canlı varlı ğı n fiziksel bir varlı ktan çok daha fazlası olduğunu kabul etmeniz önemlidir. Her canlı aynı zamanda bir enerji varlı ğı dı r. Her birey, birbirleriyle ve iç içe geçtikleri çevre ile etkileşime giren bir enerji alanları sisteminden oluşur. Evrene bu alanlar nüfuz etmiştir ve insan, evrensel alanda bir yerelleşme veya yoğunlaşma olarak düşünülebilir. Taocular bu alana

Tao. Budistler buna Brahma derler. Yerel alanlar, yalnı zca evrensel alanla etkileşime girmez, aynı zamanda birbirleriyle de etkileşime girer. Her düşünce, duygu ve eylem, yerel bir alandan, yani bir kişinin kişisel enerji alanı ndan yayı lan bir enerji boşalması olarak görülebilir. Enerjinin "benlik" olarak deneyimlediğimiz evrensel alana yayı ldı ğı odak noktası . Kişisel enerji alanı mı z "ben" ve diğer herkesin kişisel enerji alanı evrensel alanda ikamet eder ve ondan beslenir. Bu yüzden içsel seviyelerde hepimiz birbirimize bağlı yı z.

Bhagavad Gita'da şöyle yazı lmı ştı r "Aziz, her zaman ebediyete bağlı kalarak, sonsuzun idrakinden kaynaklanan mutluluğu çaba harcamadan yaşar. Hayatı n birliğini deneyimleyen kişi, tüm varlı klarda kendi benliğini ve tüm varlı kları kendi içinde görür kendine güvenir ve her şeye tarafsı z bir gözle bakar."1

Hepimizin aynı evrensel enerji alanı ndan, aynı Prana ve bilinç deposundan büyüyüp beslenmemiz nedeniyle, kendimizi evrensel enerji alanı nı n bir parçası olarak enerji varlı kları olarak anlamadı ğı mı z sürece kendimizi tam olarak tanı mayı imkansı z kı lar. Kendimizi herkesten ayrı düşünürsek gerçeği çarpı tı rı z ve evrenimizi üç boyutla sı nı rlı düşünürsek gerçeği çarpı tı rı z.

Bilincimizi (bilinçli zihnimizi), fiziksel bedenimizi ve fiziksel dünya hakkı nda bilgi toplayan duyuları mı zı bir ceket gibi giyiyoruz. Fiziksel gerçeklikteki yolculuğumuzun bilinçli olması ve fiziksel bir bedene sarı lması gerekmektedir. Ama bir kişi fiziksel bedeniyle, bilinçli zihniyle ve yalnı zca duyuları yla özdeşleşirse, bunları n başka bir şey olmadı ğı na inanı rsa,

Machine Translated by Google
evreni olduğu gibi algılamayacaklar veya evrenle gerçek ilişkilerini deneyimleyemeyecekler. Kişi, gerçekliği ve ona dair deneyimlerini çarpıtarak, evrensel alanla ve evrensel alan içindeki tüm yerel alanlarla ve kendisininki de dahil olmak üzere ilişkisini bozacaktır. Hepimizin fiziksel bedenleri olduğundan ve hepimiz bilinçli olduğumuzdan, duyusal olarak ayrı varlıklarmışız gibi görünür. Ancak bu, yalnızca duyusal olarak böyle görünür. Duyular, evrensel enerji alanının yalnızca küçük bir kısmına duyarlıdır ve orada bile sınırlamaları vardır. Gerçek şu ki, birbirimize bağlıyız ve aynı temel birliğin parçalarıyız. Bizler evrensel enerji ve bilinç alanı içindeki yerelleşmeleriz.

Alt Alanlar

Fiziksel bedenin birbiriyle ilişkili organ sistemlerinden oluşması gibi, kişinin kişisel enerji alanı da birbiriyle ilişkili ve birbirini etkileyen alt alanlardan oluşur. Bu alt alanlar, ince enerji sisteminin organları, özellikle çakra adı verilen enerji merkezleri tarafından düzenlenir.

İnce enerji sisteminin herhangi bir çakrası veya organı bozulduğunda veya hasar gördüğünde, belirli bir alt alan bozulur, enerji bloke olur, frekansı bozulur ve alt alan kaslır. Bu blokajlar ve bozulmalar, komşu alt alanlara dönüştürülerek onları olumsuz etkiler ve onların da büzülmesine neden olur. Bu bozulmalar, her türlü zihinsel, duygusal ve fiziksel bozukluğun temel nedenidir. Bir kişinin enerjiyi tam olarak yaymasını ve kendisini tam, bütün bir varlık olarak deneyimlemesini engelleyen bu enerji blokajlarıdır.

İnce enerji sistemindeki rahatsızlıklar, bir kişinin diğer insanları tam olarak deneyimlemesini engeller. Bir kişinin samimi, tamamen tatmin edici ilişkiler kurmasını engellerler. Son olarak, bir kişinin alt alanlarındaki kesintiler ve blokajlar, kişinin evrensel alanın geri kalanıyla doğal birlik halini yaşamasını engeller.

Psiko-Ruhsal Bütünleşme

İnsan enerji sistemindeki ve insan enerji alanındaki sağlıksız koşulları sistematik olarak sağlıklı olanlara çeviren enerji çalışması sürecine ben psikospiritüel bütünleşme diyorum. İnsan enerji alanında ve süptil enerji sisteminin organlarında uyum ve dengeyi destekleyen bir sistemdir. Bu, kişiyi bir bütünlük durumuna götüren bir süreçtir.
Bütünlük, kendini hatırlama, yeniden toplama ve yeniden birleşme yoluyla elde edilir. Kendini hatırlama, yeniden toplama ve yeniden bir araya gelme yoluyla, bir kişi tam, bütün bir insan olarak kendisinin doğrudan deneyimine geri döner. Sonunda benim "BEN'İM" dediğim şeye, tüm "benliklerin" birliğine dönüşürler. Bu durumda kişi tamamen bilinçli hale gelir ve enerjisini tamamen kaynaktan yayabilir.

Machine Translated by Google
tüm güç ve bilinç merkezleri.

Enerji tı kanı klı kları nı kı rarak ve süptil merkezi enerji sisteminde hapsolmuş enerjiyi serbest bı rakarak, kişi iyileşir, hisseder ve benliğinin eski parçaları nı bilinçli olarak yeniden deneyimler. Bu hatı rlamadı r ve bunu kayı p parçaları n hatı rlanması izler. Anı , parçaları dağı ldı ktan sonra bir araya toplamaya benzetilebilir. Yeniden birleşme, tüm parçaları n bir bütün oluşturmak için bir araya getirildiği yaratı cı süreçtir. Kavuşma, hatı rlamanı n ve hatı rlamanı n sonucudur. Yeniden bir araya gelme, psikospiritüel bütünleşmeye ve benlik olarak BEN'İM deneyimine yol açar. BEN, tamamlanmı ş kişidir. İlk önce bilinçaltı nı n derinliklerinde yer alan ayrı bir kişilik olarak deneyimlenir. Kim olduğunu hatı rlamaya başlayan ve bilinçdı şı yanları nı bir arada hatı rlamaya başlayan bireyde böyle yaşanı r. Tüm bilinçsiz benliklerini hatı rlamı ş biri için, BEN bilinçsiz benliklerin birliği olarak deneyimlenir. Bütünleşmiş bir kişi, BEN'i gerçekte olduğu gibi görür: birbiriyle birlik içinde, bilinçli olduğu kadar bilinçsiz de olsa, tüm benlikleriyle eksiksiz kişi.

Psiko-spiritüel bütünleşme, enerji tı kanı klı kları nı kı rarak, çakraları açı p dengeleyerek, hatı rlamayı , hatı rlamayı ve yeniden birleşmeyi kolaylaştı rarak, kişiyi doğal bütünlük durumuna geri getirmeye yardı mcı olur. Bütünleşme sağlandı ktan sonra, kişi kendini bir bütün olarak, yaradı lı şı n geri kalanı yla birlik içinde deneyimlemeye başlayacak ve sonuç olarak, İsa'nı n ne zaman bahsettiği çocuksu durumu, doğuştan hakları olan koşulsuz sevinci yeniden deneyimleyeceklerdir. dedi, "Size doğrusunu söyleyeyim, tövbe edip küçük çocuklar gibi olmazsanı z, Göklerin Egemenliği'ne giremezsiniz."2

İkinci Dikkat

Benliklerin birliği olan BEN, evreni pek çok insanı n kendileri olarak tanı mladı ğı bilinçli benlikten farklı olarak deneyimler. BEN, enerji alanları nı algı layarak dünyayı öznel olarak deneyimler. Bir şey BEN'İM tarafı ndan deneyimlendiğinde, yalnı zca ne olduğu için değil, aynı zamanda gözlemcinin duygu, düşünce ve bilincini nası l etkilediği açı sı ndan da deneyimlenir.
Deneyim yalnı zca niteliklerle ilgili değil, kutupluluk, cinsiyet, neden ve sonuç, ritim ve titreşim gibi bir ilişkiler ağı yla ilgilidir. BEN'İM'in dünyayla ilişkisinde, yaşam canlı ve cansı z her yerde her yerde mevcuttur. farkı ndalı k seviyeleri. Her şey nefes alı r, her şey hayatla nabı z gibi atar. Her şeyde bir ruh vardı r ve bu ruh (enerji alanı) aracı lı ğı yla BEN, tezahür etmiş evrendeki her şeyle temas kurar ve ilişkiye girer.

BEN'İM'in birisiyle ya da bir şeyle ilişkiyi deneyimleyebilmesi için, kişinin önce yayı lan enerjiyi hissetme yeteneğini geliştirmesi gerekir.

Machine Translated by Google
alanlar ve I şı nlar şeklinde yaşadı kları ndan. Kişi bunu ikinci dikkatini geliştirerek yapar.

İnsanlar olarak dünyayı iki şekilde deneyimliyoruz. Birincisi, beş duyu aracı lı ğı yladı r. Fiziksel bedeni de kapsayan fiziksel çevreden gelen bilgiler, bir veya daha fazla duyu aracı lı ğı yla deneyimlenir, sinir sistemi aracı lı ğı yla işlenir ve rasyonel zihin tarafı ndan yorumlanı r.
Yorum, normalde geçmiş deneyimler ve bilgilerden oluşan bir rezervuardan süzülür. Ben buna ilk dikkat diyorum ve onun ana biliş organları , bilincin işlevleri olan duyular ve rasyonel, analitik zihindir. Evrene bakı şı "ben" merkezli ve mekaniktir. Onun

kozmoloji, nihayetinde fiziksel esenliği ve hayatta kalmayı neyin sağladı ğı na dayanı r.

Ancak ikinci dikkat, dünyayı sezgisel olarak kalp yoluyla deneyimleyen BEN'in dikkatidir. Alı nan bilgiler, sinir sistemi tarafı ndan işlenmek yerine, enerji alanları nı algı layarak dünyayı enerjisel olarak deneyimleyen süptil enerji sistemi (çakralar, auralar, nadiler) tarafı ndan işlenir. Enerji alanları boyutlar arası dı r ve bu nedenle uzay veya zamanla sı nı rlı değildir. İçsel nüfuzunu geçmiş deneyime dayandı rmak yerine, ikinci dikkat evreni doğrudan deneyimler.

İlk dikkat, her şeyi sebep ve sonuç bağlamı nda görür. Kendini sı ralı zamanla bir arada tutulan üç boyutlu bir evrende görür.
İlk dikkat, evreni düzenli ve tahmin edilebilir, rasyonel matematiksel kurallara göre çalı şan büyük bir makine olarak görür. Bugünü bilerek ve geçmişi hatı rlayarak geleceği tahmin eder.

İkinci dikkat ise evreni bölünmez, dinamik, birçok boyuttan oluşan, birbiri içine geçmiş, ardı şı k zamana tabi olmayan ve ancak sürekli değişen ilişkiler bağlamı nda tanı mlanabilen bir bütün olarak deneyimler. İkinci dikkat tam katı lı m gerektirir, yani dünyayı hissetmek, hissetmek ve ona dokunmak, dünyanı n ona ulaşması na izin vermek ve dünyanı n her an onun üzerinde derin bir etki yapması na izin vermek.

"Bir deneyimden etkilenmek" şeklindeki yaygı n ifade, ne demek istediğim konusunda size iyi bir fikir verecektir. İkinci dikkati geliştirmek, deneyimlerden etkilenme, hareket etme ve nüfuz etme yeteneğini geliştirmek anlamı na gelir; İkinci dikkati hologram benzetmesini kullanı rsak daha kolay anlayabiliriz. Birinci dikkatin merkezinde ayrı lı k ve gözlem süreci yer alı rken, ikinci dikkat kesintisiz bütünlük algı sı yla başlar. Tı pkı bir hologram gibi, onun evreni de " ... örtülü veya örtülüdür, bu her parçanı n bir anlamda bütünü içerdiği anlamı na gelir.

...

Machine Translated by Google

hologram aydınlatılır, tüm görüntü yeniden oluşturulur."3 Aynı şekilde, ikinci dikkat her parçada bütünü ve bütündeki her parçayı görür. İkinci dikkat dünyayı sezgisel olarak algılar ve "zihin ve maddenin birbirine bağlı olduğunu" algılar. ve ilişkili ... Bunlar, daha yüksek bir gerçekliğin karşılıklı olarak kapsanan yansımalarıdır ...

İkinci dikkat, her birimizin iç ve dış çevremizi kalp ve bilinçaltı yoluyla sezgisel olarak algılamak için doğuştan sahip olduğumuz kapasitesidir. Bunu BEN'in tezahür etmiş dünyayı gördüğü ve deneyimlediği bir pencere olarak düşünebiliriz. Pencereyi temizleyerek ve onu engellerden uzak tutarak ikinci dikkati geliştirerek, BEN, neler olup bittiğine dair net bir görüşe sahip olacaktır. İkinci dikkati geliştirmek ve BEN'in ortaya çıkabilmesi için pencereyi engellerden uzak tutmak, psikospiritüel bütünleşme çalışmasında esastır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM II

İKİNCİ GELİŞTİRME

DİKKAT

> Savaşçı lar kendilerini farkı nda olmaya hazı rlarlar ve tam farkı ndalı k onlara ancak içlerinde daha fazla kibir kalmadı ğı nda gelir.
>
> -Carlos Castaneda
>
> İçeriden Gelen Ateş

Bu bölümde, bir haftalı k bir dizi alı ştı rma yoluyla, "ikinci dikkat"i, dünyayı kalpten sezgisel olarak deneyimlerken BEN'in dikkatini geliştirmek için bir yöntem öğreneceksiniz. İkinci dikkati geliştirmek, eylemlerinizden zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak "bağı msı z" olduğunuzda ve ne yaptı ğı nı zı gözlemlemeye başladı ğı nı zda başlar. Buna kontrol denir.

Aşağı da sunulan alı ştı rma dizisinde önce kendinizi nası l kontrol edeceğinizi öğrenecek, ardı ndan ikinci dikkatle dünyayı deneyimlemeyi öğreneceksiniz. tı pkı bir doktor gibi kontrol ederken soğukkanlı ve objektif olmalı sı nı z, yaptı ğı nı z faaliyetin dı şı nda durmalı sı nı z. Bu bölümdeki tüm alı ştı rmalarda, kontrolünüzü üç seviyede yapacaksı nı z: fiziksel, duygusal ve zihinsel. Birinci Gün'de, Üçüncü Gün'de de kullanacağı nı z yakı n tarihli bir fotoğrafı nı zı kullanacaksı nı z. Ayrı ca bir ergenlik fotoğrafı nı zı ve son olarak da bir çocuk fotoğrafı nı zı kullanacaksı nı z, her ikisini de Dördüncü Gün'de kullanacaksı nı z. İlk alı ştı rmaya başlamadan önce, kullanmayı planladı ğı nı z fotoğrafları seçin. Tercihen tek başı nı za çekilmiş tam boy resimler olmalı dı r.

Birinci gün

Rahat bir pozisyonda oturarak başlayı n ve kendinize ait en son resmi inceleyin. Sertlik veya gerginlik alanları nı , gergin göründüğünüz ve ağrı , korku veya öfke depoluyor olabileceğiniz alanları kontrol ederek fiziksel düzeyde başlayı n. Kendinize sorular sorun (soruları nı zı yazmanı zı ve size gelen cevapları daha sonra gözden geçirebilmeniz için not almanı zı öneririm). Kendinize bu kişinin rahat mı yoksa gergin mi göründüğünü sorun, doğal bir şekilde mi hareket ediyor veya hareketleri veya pozisyonları bir şey sakladı ğı nı mı gösteriyor? Spesifik olun ve görünmeyen tüm alanları not edin.

Machine Translated by Google
açı k ve rahat olmak. Duygusal düzeyde, fotoğraftaki kişinin ne hissettiğine dikkat edin. Mutlu mu üzgün mü, memnun mu hoşnutsuz mu? Hangi duyguları ifade ediyorlar? Kendinize bu kişinin uygunsuz bir şekilde ifade edip etmediğini sorun. O zaman kendinize sorun, bu kişinin yüzündeki ifadeyi beğendiniz mi? Yaparsan iyi, ama yapmazsan kendine neden olması n diye sor.

Son olarak zihinsel seviyeye geçin ve resmi incelerken resimdeki kişinin yaşadı kları nı zihinsel olarak deneyimlemeye çalı şı n. Onları n düşünceleri sizin düşünceleriniz olsun. Kendinize onlar gibi görünseydiniz ne düşünürdünüz, yoksa hiç düşünür müydünüz diye sorun. Belki de zihnin tamamen berrak olurdu. Değilse, kişinin düşüncelerine kelimeler koyun ve birkaç dakikalı ğı na onları n düşündüklerinin aynı sı nı düşünün. Fotoğrafı birkaç dakika inceledikten ve daha sonra çalı şmak üzere soruları ve cevapları yazdı ktan sonra, ergenlik ve çocukluk fotoğrafları nı zı aynı şekilde inceleyin.

Bitirdikten sonra, elleriniz rahat bir şekilde yanları nı zda olacak şekilde düz bir yüzeye uzanı n. Kendinizi mevcut durumunuzda fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak kontrol ederek egzersize devam edin. Ardı ndan rahat ve düzenli bir ritimle burnunuzdan derin nefes almaya başlayı n. Kendinizi hazı r hissettiğinizde dikkatinizi ayakları nı za verin; nefesinizi alı n ve ayakları nı zı n kasları nı olabildiğince kası n. Nefesinizi üç saniye tutun.
Üç saniye sonra nefesinizi bı rakı n ve ayak kasları nı zı n gevşemesine izin verin. Tekrar derin nefes alı n ve prosedürü bu sefer ayak bilekleriniz ve baldı rları nı z ile tekrarlayı n. Aynı işlemi vücudunuzun şu bölgeleriyle tekrarlayarak devam edin: uylukları nı z, kalçaları nı z, boynunuz, kolları nı z ve sonra elleriniz. Ardı ndan, yüz kasları nı zı sı kı n ve üç saniye bekleyin. Üç saniye sonra bı rakı n ve nefes verin. Şimdi ağzı nı zı açı n, dilinizi dı şarı çı karı n ve yüz kasları nı zı olabildiğince gerin; nefesinizi üç saniye tutun, ardı ndan yüz kasları nı zı serbest bı rakı n ve nefes verin.

Egzersizin bu bölümünü tamamlamak için tüm vücudunuzu kası n (bu sefer yüz kasları nı zı sı kı n) ve nefesinizi tutun. Son olarak, üç saniye sonra, vücudunuzun tüm kasları nı bir kerede serbest bı rakı rken, havayı burnunuzdan zorla dı şarı atı n. O zaman fiziksel bedeninize dikkat edin ve nası l hissettiğini "kontrol edin". İçinde akan ince titreşimlere ve enerjilere dikkat edin. Gerginlik veya gerginlik alanları nı kontrol edin. Hissizlik hissi veren, his eksikliği varmı ş gibi görünen alanları kontrol edin. O zaman duyguları na dikkat et, içinden akı p gidişlerini izle ama hiçbirine bağlanma; basitçe kontrol edin. Kendinize sorun: ne hissediyorum, bu duyguları n merkezi nerede? Onlara direniyor muyum yoksa içimden akmaları na izin mi veriyorum?
Onları yargı ladı m mı ve yargı ladı ysam yargı m nedir? Son olarak, içinden akan kendiliğinden görüntülere dikkat ederek zihninizi kontrol edin. Düşüncelerinizden ayrı kalı n. Onları kontrol etmeye çalı şmayı n; sadece izle

Machine Translated by Google
onlara. Gözlemci olmaya devam edin ve durumunuzu fiziksel, duygusal veya zihinsel olarak değiştirmeye veya değiştirmeye çalı şmadan kendinizi izleyin. Yaklaşı k on dakika boyunca veya kendinizi tatmin hissedene kadar tüm seviyelerde kendinizi kontrol etmeye devam edin, ardı ndan gözlerinizi açı n. Tamamen uyanı k, tamamen rahatlamı ş ve eskisinden daha iyi hissedeceksiniz.

İkinci Gün

Birinci Günden itibaren gerdirme ve gevşetme egzersizini tekrarlayı n, ancak bunu tamamladı ktan sonra, durumunuzu gözlemlemek yerine vücudunuzdan on adı m uzaklaşı p ayağa kalkı p yürüdüğünüzü görselleştirin ve deneyimleyin. Tüm duyuları nı zı açı k ve tetikte tutmanı z önemlidir, böylece kendinizi bedeninizin on adı m ötesine yürürken görmenin yanı sı ra eylemi fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak deneyimleyebilirsiniz. On adı m attı ktan sonra yavaşça arkanı dön, geri yürü ve tekrar vücudunda uzan. Unutmayı n, uzaklaşı p geri döndüğünüzü olabildiğince tam olarak deneyimlemeniz önemli olsa da, bir gözlemci olarak kalı n. Yaptı ğı nı z şeye takı lı p kalmayı n. Yürüyen kişiyi fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak kontrol etmeye devam edin. Kendi içinizde uzandı ktan sonra 10 dakika kadar rahatlayı n ve doyunca gözlerinizi açı n. Tamamen uyanmı ş, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Üçüncü gün

Üçüncü Gündeki alı ştı rma için, kendi seçmiş olduğunuz son fotoğrafı nı za ihtiyacı nı z olacak. Bu egzersizi oturur pozisyonda yapmanı zı tavsiye ederim. Fotoğraf, başı nı zı hareket ettirmeden net bir şekilde görebilmeniz için önünüzde durmalı dı r. Fotoğrafı önünüze koyduktan sonra, gözlerinizi kapatı n ve rahatlayana kadar burnunuzdan derin ve ritmik bir şekilde nefes almaya başlayı n. Ardı ndan dikkatinizi ayak parmakları nı za verin. Onlara birkaç dakika bile dikkat ederseniz, ürperdiklerini hissedeceksiniz. Dolaşı mı n neden olduğu ayak parmakları nı zda bir titreşim hissedeceksiniz. Ayakları nı za yayı lan titreşimi hissedin ve ayakları nı zı n gevşediğini hissedin. Ayak bileklerinize dikkat ederek egzersizin bu kı smı na devam edin. Karı ncalanmaya ve gevşemeye başlayana kadar onlara dikkat edin. Kendinizi ayak bileklerinize masaj yaparken ve okşarken hayal etmenizi faydalı bulabilirsiniz. Bu görselleştirmeyi vücudunuzun fayda sağlayacağı nı düşündüğünüz herhangi bir bölgesi için kullanabilirsiniz.

Dikkatinizi baldı rları nı za vererek fiziksel gevşeme sürecine devam edin. Oradan dizlerinize doğru hareket edin. Dizlerinizden uylukları nı za doğru hareket eden karı ncalanma hissini hissedin. Tamamen rahatlayana kadar uylukları nı za dikkat edin. Kalçaları nı z, kalçaları nı z, pelvik bölge, alt karı n ve alt sı rt, üst karı n ve orta sı rt ile bu şekilde devam edin. Sonra göğsünüzde ve omuzları nı zda karı ncalanma hissini hissedin. Omuzları nı zı n gevşediğini hissettikten sonra dikkatinizi parmakları nı za odaklayı n. devam et

Machine Translated by Google

parmakları nı z, elleriniz, bilekleriniz, alt kolları nı z, dirsekleriniz, üst kolları nı z ile gevşeme süreci; sonra boynunuza ve boğazı nı za doğru hareket edin. Yüzünüz özel ilgi görüyor. Çoğu insanı n yüz kasları nda depolanan duygusal gerilimleri vardı r. Çenenizle başlayı n, sonra çenenize, ağzı nı za, yanakları nı za, burnunuza, kulakları nı za, gözlerinize, alnı nı za gidin; karı ncalanma hissinin boynunuzun arkası ndan yukarı ya doğru hareket ettiğini hissedin ve sonunda tüm kafa derinizin karı ncalandı ğı nı ve tamamen gevşediğini hissedin. Bedeninizin tamamen bilincine vardı ktan sonra gözlerinizi açı n ama tamamen değil. Onları biraz odaksı z tutun ve önünüzdeki resme bakı n. Az önce tamamladı ğı nı z egzersizi fotoğraftaki kişiyle tekrarlayı n.

Ayak parmakları ndan başlayı n ve titreşimi kontrol edin. Sonra ayakları na gidin ve son olarak tüm vücutları nı dolaşı n, vücutları nı n her bir parçası nda titreşimi hissedin ve vücutları nı n her bir parçası nı n gevşediğini hissedin. Bitirdikten sonra gözlerinizi kapatı n ve yaklaşı k on dakika dinlenin. Kendinizi tatmin hissettiğinizde, gözlerinizi tekrar açı n. Tamamen uyanmı ş, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Dördüncü gün

Egzersize Dördüncü Gün'de tı pkı Üçüncü Gün'deki gibi son fotoğraf önünüzde olacak şekilde oturma pozisyonunda başlı yorsunuz. Gözlerinizi kapatarak ve kendinizi rahat hissedene kadar burnunuzdan ritmik olarak nefes alarak başlayı n. Sonra bir an için gözlerinizi açı n, onları biraz odaksı z tutun ve önünüzdeki resme üçe kadar sayı n. Ardı ndan hemen gözlerinizi kapatı n ve resimde gördüğünüz şeyi 20 saniye boyunca zihninizde canlandı rı n. Prosedürü iki kez daha tekrarlayı n. Üçüncü tekrardan sonra gözlerinizi açı n ve fotoğrafa tekrar bakı n ama bu kez özellikle fotoğraftaki kişinin ifade ettiği duygulara dikkat edin. Gözlerinizi tekrar 20 saniye daha kapatı n ve fotoğrafı tekrar gözünüzde canlandı rı n ama bu sefer bir adı m daha ileri gidin. Fotoğraftaki kişiyle empati kurun ve onu duygusal olarak kontrol edin ki duyguları nı hissedin. Kontrolünüzü aynı şekilde iki kez daha tekrarlayı n. Üçüncü tekrardan sonra gözlerinizi açı n, fotoğrafa bakı n ve fotoğraftaki kişinin ifade ettiği zihinsel durumu deneyimlemenize izin verin. Üçe kadar saydı ktan sonra gözlerinizi kapatı n, ardı ndan fotoğraftaki kişinin ifade ettiği zihinsel durumu görselleştirin ve deneyimleyin. Her seferinde 20 saniye boyunca bunu iki kez daha tekrarlayı n. Üçüncü tekrardan sonra gözlerinizi kapatı n ve on dakika dinlenin. Gözlerinizi açtı ğı nı zda, tamamen uyanı k, rahatlamı ş ve eskisinden daha iyi hissedeceksiniz.

Beşinci Gün

Beşinci Gün'de, daha önce seçtiğiniz diğer iki fotoğrafı kullanarak Dördüncü Gün'de yaptı ğı nı z alı ştı rmayı tekrarlayı n: biri ergenlik çağı ndayken, diğeri çocukken çekilmiş haliniz.

Altı ncı Gün

Machine Translated by Google

Egzersize Altı ncı Gün tam boy aynanı n önünde oturur pozisyonda başlayı n; boy aynanı z yoksa en büyüğünü kullanı n. Ondan yaklaşı k altı metre uzağa oturun. Üçüncü Günde yaptı ğı nı z farkı ndalı k egzersizini gözden geçirin. Bitirdikten sonra, aynadaki görüntünüzü fotoğrafı n yerine koymanı z dı şı nda, Dördüncü Gün yaptı ğı nı z görselleştirme egzersizini tekrarlayı n. Ancak egzersizi tek seferde 20 saniye yapmak yerine süreyi 40 saniyeye çı karı n. Bitirdiğinizde, yaklaşı k on dakika dinlenin. O zaman gözlerini aç. Bunu yaptı ğı nı zda, tamamen uyanı k, tamamen rahatlamı ş ve eskisinden daha iyi hissedeceksiniz.

Yedinci Gün

Yedinci gün, önceki altı günde öğrendiğiniz her şeyi bir araya getireceksiniz. Rahat bir oturma pozisyonu bularak başlayı n. Gözlerinizi kapatı n ve rahatlayana kadar burnunuzdan derin ve ritmik bir şekilde nefes alı n. Sessizce oturun, bu şekilde yaklaşı k on dakika nefes alı n. Ardı ndan, Üçüncü Günde öğrendiğiniz farkı ndalı k egzersizini yapı n. Farkı ndalı k egzersizini bitirdikten sonra kendinizi kontrol edin. Kendinizi fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak kontrol edin. Ayrı kalı n. Bir eleştirmenin bir aktörün tiyatroda rolünü oynaması nı izlemesi gibi kendinizi nesnel olarak izleyin. Sonra aktörün kalkı p yürüyüşe çı kması na izin verin. Bu gerçek bir yürüyüş, görselleştirme değil. Oyuncuyla empati kurun ki oyuncunun yürürken fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak neler hissettiğini siz de deneyimleyin. Bu bilinç durumunda yaklaşı k 20 dakika yürüyün ve oyuncuyu kontrol etmeye devam edin. 20 dakika sonra koltuğunuza döndüğünüzde, gözleriniz kapalı , burnunuzdan derin ve ritmik bir şekilde nefes alarak, olağan bilinç durumunuzda yaklaşı k beş dakika rahatlayı n. Gözlerinizi açtı ğı nı zda, tamamen uyanı k, tamamen rahatlamı ş ve eskisinden daha iyi hissedeceksiniz.

Yürüyüşünüz sı rası nda kontrol etmeyi ve mesafeli kalmayı başardı ysanı z, artı k ikinci dikkatten bahsettiğimde neden bahsettiğimi anlayacaksı nı z. Bu çok farklı bir bilinç hali ve dünyayı algı lamanı n çok farklı bir yolu. Geliştirmeniz ve kullanmanı z gereken bir tanesidir, çünkü o olmadan dünyayı , psikospiritüel bütünleşmenin amacı olan sürekli bir koşulsuz neşe durumuna ulaşmak için yeterince tam olarak deneyimleyemezsiniz. Bir hafta süren bu programda tam olarak başarı lı olamadı ysanı z, programı bir hafta daha tekrarlayı n ve egzersizleri günde iki kez yapı n. İkinci bir haftadan sonra tamamen başarı lı olamazsanı z, programı tekrar tekrarlayı n. İkinci dikkatin işe yarayan bilgisine ulaşmak için bunu gerektiği kadar tekrarlayı n. BEN'in tezahür eden evrendeki her şeyle temas kurması ve ilişkiye girmesi, ikinci dikkatle gerçekleşir. BEN'in evrensel enerji alanı yla ve onun içindeki kişisel alanlarla olan bağlantı sı nı deneyimlediği ikinci dikkattir.

Jung'un dediği gibi:

Machine Translated by Google

... kendini tanı ma yoluyla kendimizin bilincine varı rı z ve bu ...
şekilde, artı k egonun küçük, aşı rı duyarlı kişisel dünyası na
hapsolmayan, daha geniş nesnel çı karlar dünyası na özgürce katı lan
bir bilinç ortaya çı kar. Bu genişlemiş bilinç artı k her zaman bilinçsiz
karşı -eğilimlerle telafi edilmesi veya düzeltilmesi gereken o alı ngan,
bencil kişisel istekler, korkular, umutlar ve hı rslar yı ğı nı değildir;
dünyayla mutlak bir bağlayı cı lı k ve çözülmez bir birlik içine.

Machine Translated by Google

BÖLÜM III

ORİJİNAL AYRILIK

> Neredeyse sistematik bir körlük diyebileceğimiz şey, basitçe, Tanrı 'nı n insanı n dı şı nda olduğu önyargı sı nı n etkisidir.
>
> -CG Jung

Olduğumuz Hastalı k

İnsanı n eksik olduğu ve evrensel alandan ayrı labileceği fikri, Yahudi-Hı ristiyan dünyası nda nesnel bir gerçeklik olarak kabul edilmektedir. Psiko-ruhsal bütünleşme görüşleri bu kavramla çelişmektedir.

Psiko-spiritüel bütünleşme teknikleri, kişinin evrensel alanla bütünlüğünü bilinçli olarak deneyimlemesini ve onunla birliğin koşulsuz sevincine katı lması nı engelleyen sahte ayrı lı k duygusunu parçalamak için tasarlanmı ştı r.

Ortodoks Hristiyanlı k, Yahudilik ve psiko-ruhsal bütünleşme arası ndaki çarpı cı fark, hem Hristiyan hem de Yahudi'nin, bir insanı n ayrı bir koşulda (ilk günah) doğduğuna ve din değiştirdikten sonra bile kendini diğer insanlardan ayı rabileceğine inanmaları dı r. günah yoluyla evrensel enerji ve bilinç alanı ve bu durumda bir kişi ruhsal olarak ölüdür. Bütünleşmede, bir kişinin orijinal durumunu ayrı lı k durumu olarak kabul etmeyiz ve ayrı lı ğı nesnel olarak gerçek olarak kabul etmeyiz. Kişi, içsel yaşamı nı bilinçli olarak deneyimlemese de ve kendisini bu deneyimi yaşamaktan sürekli olarak uzaklaştı ran şeyler yapsa da, bilinçdı şı düzeyde hiçbir zaman evrensel alandan ayrı olmadı lar ve ayrı lamazlar. İnansalar da inanmasalar da, bilinçli olarak yaşasalar da yaşamasalar da evrensel alanda var olur. O her zaman Tao'da, Brahma'da, Hı ristiyanları n "Mesih'in zihni" dedikleri şeyde olmuştur ve olacaktı r. Dahası , bilinçdı şı düzeyde sürekli olarak deneyimler, iletişim kurar ve evrensel alandan beslenirler.

Her kişi bu alanda var olur ve tı pkı İsa ya da herhangi bir aydı nlanmı ş usta gibi bunun faydaları nı alı r. Tek fark, aydı nlanmı ş üstadı n evrensel alanla birliğini bilinçli olduğu kadar bilinçsiz olarak deneyimlemesidir. Yalnı zca fiziksel dünyada var olanı n gerçek olduğu yanı lsaması ndan kurtulmuştur. Kiminle ilişkisi olduğunu anlı yor

Machine Translated by Google
evrensel enerji alanı ve onu kaplayan bilinç, çünkü o evrensel alanı ve alanı destekleyen evrensel bilinç olan "Bütün"ü doğrudan deneyimler. Diğer her şeyi dı şlayarak, bilinçli zihni ve fiziksel duyuları yla özdeşleşme eğilimine direnerek evrensel alanı bilinçli olarak deneyimleyebilir. Bunun yerine, kendisinin tüm parçaları nı bir araya getirerek, "benliklerin" bir sentezi olan "BEN'İM" içinde erir ve BEN aracı lı ğı yla kendisini "Bütün" ve onun içerdiği diğer her şeyle doğru ilişki içinde deneyimler. "Tüm."

Yahudi-Hı ristiyan Geleneği

Batı düşüncesinin temelleri Musevi alimler ve teologlar tarafı ndan atı lmı ştı r. Musevi geleneğinde, İbrani halkı nı n Tanrı tarafı ndan seçildiği, ancak O'ndan ayrı ldı ğı ve Yahudi halkı nı n doğası gereği kardeşlerinden farklı olduğu, doğası gereği ayrı olduğu fikrine sahibiz. Bu kavramları n kalbinde ayrı lı ğı n kurumsallaşması yatı yor.

İbrani çı kmazı , kı skanç ve talepkar bir Tanrı 'nı n nası l memnun edileceğiydi. Yeşaya kitapları nda, peygamber İsrail oğulları nı azarlı yor. Onlara şöyle der: "Kötülükleriniz sizi ve Tanrı nı zı ayı rdı ve günahları nı z yüzünü sizden gizledi, o duymuyor."' Yine Levililer'de Tanrı peygamber aracı lı ğı yla konuşur ve şöyle der: "Ama ben size dedim ki, siz ve onu, süt ve bal akan diyarı mülk edinmen için sana vereceğim; seni diğer insanlardan ayı ran Allahı n RAB benim.”2

İsa, her insanı n doğası gereği O'na benzediğini ve Kutsal Ruh'un kişiliği aracı lı ğı yla O'na teslim olarak Baba'ya (evrensel enerji ve bilinç alanı) doğrudan erişebileceklerini vaaz etmesine rağmen, Hı ristiyan teolojisi katı ve dogmatik hale geldi. İsa'nı n öğretisinin ruhundan çok biçimi. Kendilerinden önceki Ferisiler gibi, kı smen Aristoteles düşüncesini benimsedikleri için, Hı ristiyan teologlar şimdi insanı n doğumda bölünmüş bir varlı k olduğunu vaaz ediyorlar. Elçi Pavlus, Galations kitabı nda bize şöyle der: "Ruhta yürüyün ve benliğin şehvetini yerine getirmeyin. Çünkü benlik Ruh'a karşı , Ruh da benliğe karşı şehvet duyar: ve bunlar birbirine zı ttı r." 3 Bu ayet ve diğerleri yüzyı llar boyunca din adamları tarafı ndan insanı n evrensel alanı n dı şı nda durduğu, her şeyin Ben, Ben veya "öteki" olduğu bir ayrı lı k durumunda yaşadı ğı fikrini desteklemek için kullanı lmı ştı r. " Hristiyan doktrininden, insanı n ilkel durumunda (Cennet Bahçesi'nde) hayatı dualite olmadan deneyimlediğini, Tanrı ile olan bağlantı sı aracı lı ğı yla onu birlik içinde deneyimlediğini öğreniyoruz. Ama (Yunanca'da ayrı lı k anlamı na gelen) günah yoluyla insan parçalandı ve birlik deneyimini kaybetti. Hristiyan için İsa, düşmüş insanlı k adı na Baba'ya aracı lı k eden ve sonuç olarak ruh (baba) ile et (insanlı k) arası nda köprü haline gelen bir avukat oldu. Şimdi Mesih olan İsa aracı lı ğı yla, şefaatçi işlevinde BEN'İM,

Machine Translated by Google

insanlık, Adem'in günahı nedeniyle kaybolan "Her Şey" olan Baba'ya yeniden erişebilir. İsa aracılığıyla insan, İsa'nın Baba ile özel ilişkisi aracılığıyla ince dünyalara yeniden erişim sağlayarak yeniden bütün olabilir. İsa'nın öğrencilerine söylediği gibi, "Oğlun kim olduğunu Baba'dan başka kimse bilmez;

Hristiyan bize, Adem bahçeden kovulduğu zaman kaybolan şeyin iç dünyalara bu erişim olduğunu söyler. Hristiyan için İsa, bölünmemiş insanın arketipidir, evrensel alanla, "Bütün"le birlik içindeki insandır.
İsa, Maya illüzyonunu kırarak (parçalanma) Mesih, "Meshedilmiş Olan" oldu. Bütünleşerek, dualiteyi kıran ve BEN olanlara rahatsız edilmeden akan Prana'nın yağlanmasını deneyimledi.

Mesih senin içinde

Ancak Hristiyan bir dünyada yetişmiş olanlar için önemli olan soru şudur: İsa temelde herkesten farklı mıydı? İncillerin bize gerçekleştirdiği mucizeleri gerçekleştirdiğine inanabilirsek, O'nun niceliksel olarak farklı olduğuna şüphe yok. Ama niteliksel olarak, O bile hiçbir fark olmadığı konusunda ısrar etti. Birçok kardeşin ilki olduğunu iddia etti.

Farklı büyüseler de kardeşler aynı anneden, bu durumda evrensel alandan gelirler ve evrensel alanla her zaman birlik içindedirler. Kenopanisad bize bedenimin her yerini, gözlerim, kulakları m, konuşmam ve hayatı m anlattığı gibi, duyuları mın bütün kuvveti (O'nda) beslenir. Bütün varlıklar aslında Brahma'dır...",

dualite

Ortodoks teolojinin kökünde bulunan ve pek çok yanlış anlamanın ve gereksiz ıstırabın nedeni olan ayrılık doktrini, Ortodoks psikolojinin de temelidir. Ortodoks psikoloji, kulelerini, ayrılığı doğal insan durumu olarak gören Newtoncu ve Kartezyen düşüncenin omuzları üzerine inşa etti. Aristoteles modelini temel alarak ve araştırmaları nın ve doktrinlerinin çoğunu ampirik kanıtlara dayandırarak, Hıristiyan kilisesi ve ortodoks psikolojisi şimdiye kadar insanı bütünlüğü içinde, çok boyutlu bir varlık olarak görmeyi başaramadı. Aristoteles, Sokrates ve Platon'un geleneğini temel alan Kilise, insanı "ikiliği" bağlamında gördü.

Platon, insanı sürekli olarak doğasındaki aşağılık ile asil olan arasında mücadele eden bir varlık olarak görmüştür. Bu çelişkili unsurlar arasında oturmak,

Machine Translated by Google

Akıl ın asıl özelli ne insanı n hayvani, dünyevi arzuları arası ndaki köprü olan ruhun unsuruna Thymos (cesaret unsuru) adı verildi.
Platonik düşüncedeki ana eğilim, insanı n doğası gereği ikili doğası nı n anlaşı lması ydı . Aristoteles, Platonik düşünceyi genişletti, ancak yine de insanı ikiliği içinde gördü. Aristoteles öğrencilerine, bir insanı n cesurca hareket ederek karakterindeki asil olanla özdeşleşmeyi ve alçak olanı reddetmeyi seçtiğini öğretti. Ancak bu cesaret biçimi, doğası nda aşağı lı k olarak gördüğü unsurları n kaçı nı lmaz olarak bastı rı lması nı içerir. Reddedilirler ve bütünleşmek yerine yargı lanı rlar, hüküm giyerler ve kendi içinde "ötekiler" haline gelirler.* Aristotelesçi görüşte övgüye değer olanı n olmayana galip gelmesi gerekir. Bu Aristotelesçi ikilik, Hı ristiyan düşüncesine ve modern bilim ve psikolojiyi doğuran akı lcı lı ğa taşı nı r.

Modern Batı biliminin kurucuları olan Newton ve çağdaşları (özellikle Descartes), Batı dünyası nı kararlı lı kla rasyonalizm ve materyalizm yatağı na ittiler. Rasyonalizm ve materyalizm, dualiteye dayalı bir teoloji altı nda çalı şması na rağmen, kökleri sezgi ve inanca derinden gömülü olan bir ortaçağ dünyası na karşı zafer kazandı . Dahası , ortaçağ dünyası nda Tanrı hâlâ evrenin merkezindeydi ve günün ezici çoğunluğu tarı ma dayalı toplumunun kökleri, her şeyde yaşamı ve gerçekliği genellikle öznel olarak gören en eski ataları mı za kadar uzanı yordu. Ortaçağ insanı na göre, insanı n kendisi dı şı ndaki her şey hâlâ Tanrı 'nı n bir yansı ması ydı (ve hâlâ evrensel enerji ve bilinç alanı yla birlik içindeydi). Ancak bilimsel devrimi başlatan Newton, Descartes ve çağdaşları yla birlikte, Tanrı güneş sisteminin merkezinden dı şarı itildi. Bütün parçalandı , organik olan mekanikleşti. Evren, Tanrı 'nı n harekete geçirdiği ve sonra bı raktı ğı büyük bir makine oldu.

Descartes, bilimsel düşünceyi analitik ve saf akı l yürütmeye tabi kı ldı . Çalı şmaları nı doğayı yönetilebilir parçalara ayı rarak ve her parçayı derinlemesine analiz ederek gerçek doğası nı anlamak için sürdürdü. Tabii ki, bu mekanik evrende birliğe, evrensel bir alana, bir ruha ve hatta fenomenal evrenin kökünde genel bir yönetim amacı na veya niyetine yer yoktu. Evrenin dı şı nda tartı lı p ölçülemeyen hiçbir şey de olamaz.

Fiziksel gerçekliğin dı şı ndaki her şey halüsinasyondu ya da basitçe hayal gücü, asi veya ilkel bir aklı n ürünleri.

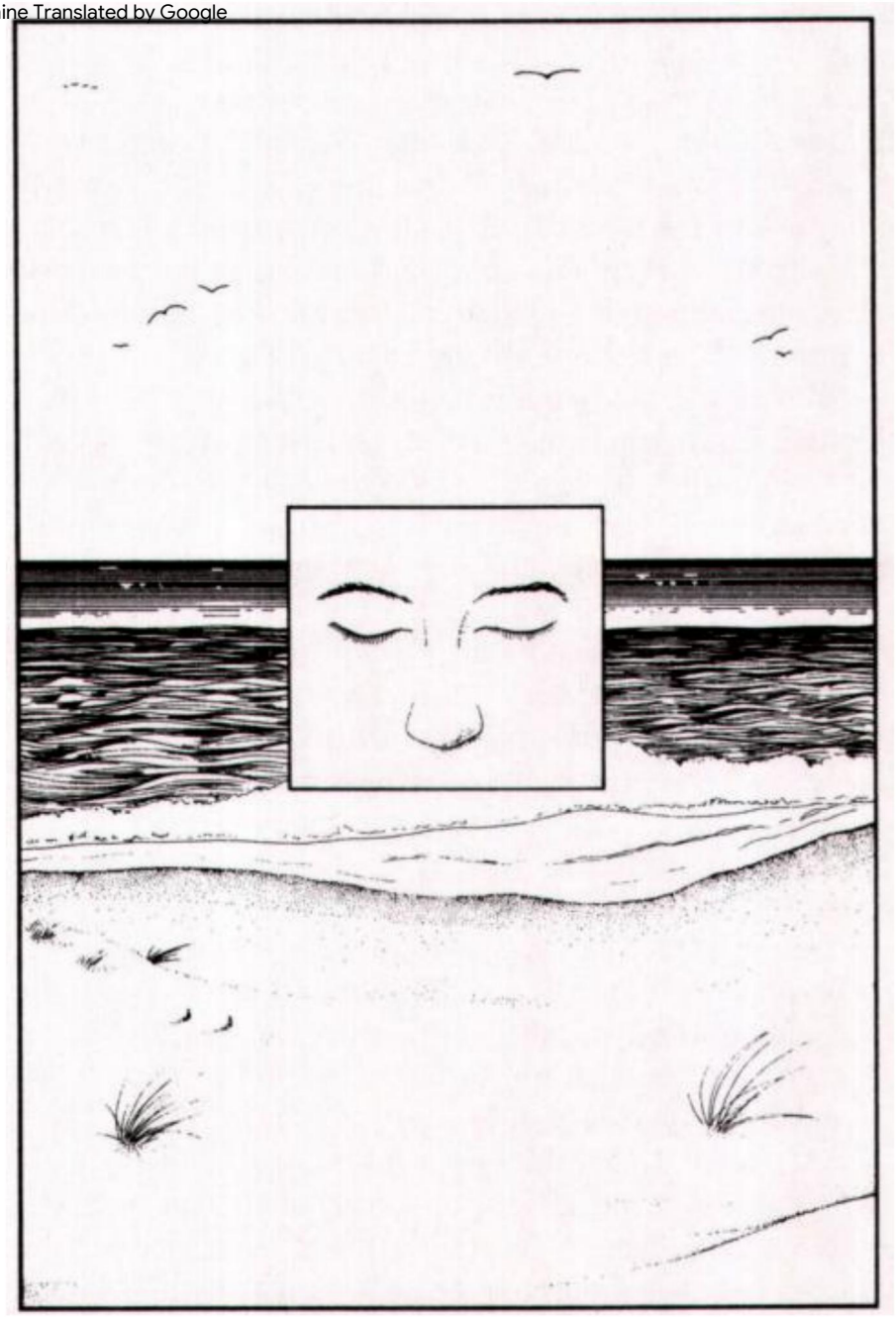
Descartes, Newton ve çağdaşları nı n bilimi, dünyayı ekolojik olarak görmeyi, birleşik bir alan olarak görmeyi reddederek, dünyayı parçalara ayı rdı . Zaman geçtikçe, dı ş parçalanma iç parçalanmaya yol açtı . Bu, insanı n kendine ilişkin kavramı nı n bir alan içinde var olan bir paramparça olması

Machine Translated by Google
her yerde bulunan Tanrı . İnsan ayrı bir mekanik varlı k, çevresi bağlamı dı şı nda incelenebilecek diğer makinelerle dolu bir evrende yaşayan bir makine haline geldi. Manevi doğası görmezden gelindi ve içsel gerçekleri alay konusu oldu. İnsan, evreni gibi parçalandı ; kendisine karşı bölündü.

Freud ve çağdaşları nı n çoğu bölünmüş insanı kabul ettiler. Onu sürekli olarak birbirine karşı mücadele eden bir id, ego ve süperego olarak gördüler. Dahası , aklı n sezgiye, dualitenin birliğe karşı nihai zaferi olan teorilerinde, insanı , evrensel enerji ve bilinç alanı olan ruhsal beslenme kaynağı ndan kopardı lar ve böylece Nietzsche'nin cesur "Tanrı öldü" ifadesi, ve Marx'ı n dine karşı iddianameleri, insanı n artı k evrensel bir enerji alanı na bağlı olmadı ğı nı ve bilincin olağanüstü bir makine olsa da bir makineye dönüştüğünü, ancak sonlu, ölümlü ve nihayetinde hiçbir erişimi olmayan tek başı na bir makineye dönüştüğünü öğreten binlerce yı llı k deneyim ve sezgisel bilgi karşı sı nda zafer kazandı . daha yüksek uçaklar. Freud, insanı n daha yüksek bilinci deneyimleme ve bütünleşmeyi başarma ihtiyacı nı , rahme dönmek için çocuksu bir ihtiyaç olarak gördü. Bunu bütünlüğe ve kendini gerçekleştirmeye duyulan derin özlem olarak görmeyen Freud, insanı tamamlanmamı ş bir kendi deneyimine mahkûm etti.

Akı l sezgiye galip gelirken, insanı n iç yaşamı soğuk analitik akı l ve mantı ğı n ağı rlı ğı altı nda boğuldu. Bu felsefi temelden yola çı karak, ne modern Hı ristiyan Kilisesi ne de ortodoks psikoloji, insana kendisine bir yuva, bir dinlenme yeri sunamamı ştı r. Aksine, insanları sakinleştirmeye ve onları sahte umutla doldurmaya karar verdiler, böylece varlı kları nı n derinliklerinde onları kemiren korku ve acı ya karşı uyuşmuş hale geldiler.

Machine Translated by Google



İkinci Dikkat

İkinci Dikkati dünyayı doğru bir şekilde görmek için bir pencere olarak kullanı n.

Machine Translated by Google

BÖLÜM IV

SORUNUNUN KÖKÜ

··· Derinlerde, aşağı yı delmeliyim. Sonsuza dek barı ş var.

-Henrik Ibsen

madenci

Nesnel olarak her insan evrensel alanla birlik içinde olsa da, çoğu insan için kişisel enerji alanları ndaki bir kesinti nedeniyle, bilinçli birlik deneyimi kesintiye uğramı ştı r. Kişinin kişisel enerji alanı uzun bir süre ı srarla kesintiye uğradı ğı nda, bebekken yaşadı ğı orijinal birliktelik halini unutacak ve bilinçli olarak yalnı zca ayrı lı ğı ve buna eşlik eden varoluşsal acı yı yaşayacaktı r. Ne yazı k ki bu, insanları n büyük çoğunluğunun durumu haline geldi. Günümüzde çoğu insan, her insan sorununun kökeninde bir enerji sorunu olduğunun hala farkı nda değil. Sorunları çözmek ve yaşam hedeflerine ulaşmak için ince enerji sistemlerinden akan enerjinin niceliğini ve niteliğini değiştirmeleri gerektiğinin ve kendilerini çevreleyen ve onlara nüfuz eden enerji alanı yla ilişkilerini değiştirmeleri gerektiğinin farkı nda değiller.

Bu kitabı yazdı m çünkü çalı ştı ğı m ve enerjinin kullanı mı ve dönüştürülmesi konusunda uzmanlaştı ğı m yı llarda, insanları n enerjiyle çalı şma konusundaki anlayı ş eksikliğine ve beceriksizliğine hayret ettim. Çoğu insan, sorunları nı n nedeninin süptil enerji sistemindeki ve kişisel enerji alanı ndaki bozulmalar olduğunu anlamadı kları için kendilerini iyileştirme ve geliştirme çabaları nda başarı sı z olurlar. Bu bilişsel atı lı mı gerçekleştirseler bile, enerji sistemlerindeki hasarı önceden onarmak için ihtiyaç duydukları araçlara nadiren sahip olurlar.

Hayatı m Çalı şmadı

Hayatı mı n büyük bir bölümünü enerji çalı şması na adadı m, başlangı çta herhangi bir özgecil amaç için değil ... çok az insan psiko-spiritüel bütünleşme çalı şması na doğru nedenlerle başlar; ama birçok insan gibi benim hayatı m da yürümediği için. Ergenliğe ulaştı ğı mda, zamanı mı n büyük bir bölümünü yaşamaktansa hayatı mda neyin yanlı ş olduğunu anlamaya çalı şarak geçiriyordum. Bu bana her türlü ı stı rabı yaşattı çünkü kendimi bir yere sı kı ştı rmaya, farklı yanları mı tanı yarak kendimi tanı maya çalı ştı m. ben ya

Machine Translated by Google
bu şekilde kim olduğumu ve hayatı mda ne yapmam gerektiğini bilebileceğime inandı m.

Daha sonra sorunumun kim olduğumu bilmemek olmadı ğı nı , sorunun en başta bu soruyu kendime sormam olduğunu öğrendim. "Ben kimim?" asla cevaplanamaz ve tüm yol açtı ğı şey çabalamak, itmek ve çekmek, daha fazla ayrı lı k ve iç kargaşadı r. Daha sonra öğrendiğim gibi, içimdeki "ötekileri", bilinçaltı mda pusuya yatmı ş küçük şeytanları deneyimlemenin acı sı nı yaşamamak için bu soruyu sordum. "Bu diğerlerinden" kaçı nmak, acı mı hafifletmek yerine, aslı nda benim daha fazla acı çekmeme neden oldu. Acı o kadar yaygı n hale geldi ki, ondan kurtulduğum daha önceki bir zamanı hatı rlayamadı m.

Kendimi tanı ma, içsel çatı şmamı çözme, ı stı rabı mı dindirme ve bir tür barı ş ve uyum elde etme girişimi, beni kaçı nı lmaz olarak süptil enerji sistemimi incelemeye yöneltti. Psiko-spiritüel bütünleşmenin ilkelerini azar azar öğrendim ve öğrendiğim gibi, kendimin şimdiye kadar kayı p ve istenmeyen yanları nı hatı rladı m ve yeniden topladı m. İçimde gömülü olan “ötekileri” hatı rladı kça hayatı m daha keyifli hale geldi ve daha iyi çalı şmaya başladı . Kendimi geliştirdim ve içimde hapsedilmiş enerjiyi serbest bı raktı m. Burada size sunduğum sistemi, psiko-ruhsal bütünleşme dediğim sistemi, zorunluluktan, çelişkili görünen yanları mı anlama ve bütünleştirme ihtiyacı mdan geliştirdim.

Büyümek

Çocukken hassas olduğum için, sadece parçalanmakla kalmadı m, farkı nda olmadan diğer insanları n enerji alanları ndan düşünce, duygu ve bedensel duyumlar şeklinde yayı lan enerjinin bombardı manı na tutuldum. Zihni olumsuz düşüncelerle dolu birinin yanı nda olsaydı m, zihnim onları özümserdi. Kişi olumsuz duygular yansı ttı ysa, ben de onları özümsedim. Farkı na varmadan başka insanlardan baş ağrı ları ve diğer küçük ağrı lar ve rahatsı zlı klar bile aldı m.

Ergenliğe geldiğimde, evdeki ve okuldaki zorluklar artı cinsel olgunluğa eşlik eden anlayı ş ve destek eksikliği, beni kendimle ve biriktirdiğim çelişkili arzular, duygular ve fikirlerle karşı karşı ya getiren krize katkı da bulundu. erken çocukluktan. Sorunları ma kendi içime bakarak cevaplar bulma kararı nı ergenlik krizim bağlamı nda verdim. Krizim benzersiz değildi ve beni başkaları ndan farklı kı lmı yor. Hepimiz bir dereceye kadar bu krizle karşı karşı yayı z. Bir kişinin alacağı yönü, aktif olarak psiko-ruhsal bütünleşmeyi mi arayacağı nı yoksa hayatı ve kendisini parçalanmı ş olarak kabul edip etmeyeceğini belirleyen şey, yalnı zca kişinin krizle ve krizin çözümüyle olan ilişkisidir.

Machine Translated by Google

Benim hayatı mla diğer birçokları arası ndaki fark, aktif ve bilinçli bir şekilde beni neyin engellediğini anlamaya ve hayatı dolu dolu deneyimleyebilmek için blokajları kaldı rmaya çalı şmamdı . Ergenlik krizimden tutkum haline gelen tek bir hedefle çı ktı m: tamamen kendim olmak, koşullar ne olursa olsun korkusuzca özgürce yayı lmak. O andan itibaren kendimi deneyimlemek ve kendim olmak hayatı mı n işi oldu.

Diğer Herkesi Çalı şmak

İlerledikçe, kendimi inceleyerek diğer herkesi de incelediğimi öğrendim, çünkü nerede yaşarsak yaşayalı m veya hangi kültürden gelirsek gelelim, enerji düzeyinde hepimiz aynı yı z - adeta hepimiz tarafı ndan yapı lmı şı z. aynı üretici. Her yeni anlayı şla hedefime yaklaştı m, her şeyin altı nda yatan temel birliği deneyimlemeye daha da yaklaştı m.
William James bize şöyle der: "Şimdi hepimizde, ne kadar oluşmuş olursa olsun, ama bir dereceye kadar, yoğun ve hassas olduğumuz ve çeşitli ayartmalara maruz kaldı ğı mı z için orantı olarak daha fazlayı z ... içsel benliğin birleştirilmesi. Daha yüksek ve daha düşük duygu, yararlı ve gerçek yanı ltı cı dürtüler, içimizde karşı laştı rmalı bir kaos olarak başlar - doğru tabiiyette istikrarlı bir işlevler sistemi oluşturarak sona ermelidirler. düzen verme ve mücadele."'

James, iç krizi iyi bilinen ve Augustine'in biyografisinde belgelenen Aziz Augustine örneğini vererek devam ediyor. James bize, "Aziz Augustinus'un psikolojik dehası , asla aşı lamayan bölünmüş bir benliğe sahip olmanı n sı kı ntı sı nı anlatmı ştı r" der. henüz o uzun müsamaha ile güçlendirilmiş diğer iradeyi alt edecek kadar güçlü değildi.Böylece bu iki irade, biri eski, biri yeni, biri dünyevi, diğeri ruhani, birbiriyle yarı ştı ve ruhumu rahatsı z etti."3

Augustine gibi, parçalanmı ş parçaları m birbiriyle merkezlendi ve sonuç olarak, beni koşulsuz bir neşe durumuna geri getiren ani bir dönüşüm ifşası olmadı . "Benliğimin" gömülü dağı nı k parçaları nı hatı rlamam, hatı rlamam ve yeniden birleştirmem gerekiyordu. Bir kişinin hayatı nı tamamen ve nihai olarak değiştiren bir katarsis fikri gerçekçi değildir. Değişim kademelidir. Ani bir spontane değişim bilinçli benliğimiz için sadece spontan olarak görünür, ancak bilinçdı şı mı zda genellikle aylarca süren hazı rlı k çalı şmaları vardı r.

Dr. Robert Assagioli, bilinçaltı nı n deneyimleri özümsediği bir "psişik gebelik" döneminden bahsediyor. Bilinçli deneyimlerimiz, bilinçaltı mı zda, üst bedenlerimizde zaten mevcut olan gizli güçleri harekete geçirir, ancak bilinçaltı nı n bunları işlemek için zamana ihtiyacı vardı r.

Machine Translated by Google
deneyimler ve blokajları n gevşemesi için. Bu süreç, gebelik zamanları ve ardı ndan ani spontan dönüşüm zamanları ile ritmiktir. Yüzlerce vahiy ve dönüşüm yaşadı m, hepsi de kendimin kayı p kı sı mları nı hatı rlamama, hatı rlamama ve yeniden birleştirmeme yardı mcı oldu. Gençliğimde yaşadı ğı m kriz beni önce bir dizi katartik deneyime itti ama daha sonra bu deneyimler hayatı mda o kadar yaygı nlaştı ki süreç haline geldi ve süreç zamanla beni benliklerin birliğiyle, benlikle yüz yüze getirdi.

Kişisel sorumluluk

Benim için geri dönüş yolu, sefil durumum için başkaları nı suçlamayı bı rakı p kendi varlı ğı mı n sorumluluğunu almaya başladı ğı mda ciddi bir şekilde başladı . Kası lmayı seçtiğim gerçeğini kabul eder etmez, tekrar ı şı nlanmayı seçebileceğimi fark ettim. Bu yüzden tutabileceğim, beni bazı değişikliklerin yapı labileceği kendi içime getirecek bir kulp aramaya başladı m. Bana öyle geliyordu ki, bloke edilmiş duyguları mı serbest bı rakacak bazı araçlar bulabilirsem, yoluma geri dönebilir ve hayatı ma devam edebilirim. keşfetmeye başladı m. Neyse ki, Daniel Caserall ve Arthur Janov'un öncülüğünü yaptı ğı bir programı n içine düştüm. Grup karşı laşmaları ndan oluşan bir programdı . Karşı laşma grup terapisinin o zamanlar adı verilen ana aracı , yüzleşme ve "ilkellerin" deneyimiydi. Bir grup üyesi dürüst olmadı ğı nda, yani yanlı ş bilgi vermekten bahsetmiyorum, daha ziyade duyguları nı tahrif ederken, onları bloke ederken veya onlara müsamaha gösterdiğinde, onunla yüzleşti ve grup gerçek duyguları nı n ifade edilmesini istedi. Ayrı ca, bu uygunsuz duyguları kurumsallaştı ran veya uygunsuz duyguları n serbestçe yayı lması nı engelleyen davranı şlar grup için kabul edilemezdi ve grup üyesinin bu davranı şı değiştirmesi bekleniyordu. Hayatı nda dürüstçe yaşaması nı ve kendini ifade etmesini engelleyen şeyleri

Grup üyeleri yı llardı r içlerinde birikmiş eski korkuları , öfkeleri ve acı ları serbest bı rakmayı öğrendiler. Duygular serbest bı rakı ldı ğı nda, eski alı şkanlı kları değiştirmek ve eski "şeyleri" canlandı rmayı bı rakmak daha kolay hale geldi. Dürüst olmak ve şimdi ve burada daha yetişkinler gibi ilişki kurmak daha kolay hale geldi.

Maraton

Bir grup deneyimi benim için özellikle önemliydi. Duygu formundaki enerjinin, bir kişinin kişisel enerji alanı nda nası l hapsolabileceğini ve hayatları nı yı llarca etkileyebileceğini gösteriyor. 1972'de Woodstock, New York'ta bütün gece süren 18 saatlik bir grup olan bir maraton sı rası nda gerçekleşti. Grup saat 18.00 civarı nda başladı . Saat 2 civarı nda, bazı ları mı z bir şeyler atı ştı rdı ktan hemen sonra, bir grup üyesi konuşmaya başladı . Anne babası için yeterince iyi olmadı ğı ndan, yapabileceği hiçbir şeyin onları mutlu etmeye yetmediğinden bahsetti. Konuştukça ağlamaya başladı . hüznü hissedebiliyordu

Machine Translated by Google

ondan yayılan bu duygu bulaşıcı hale geldi ve hızla tüm gruba yayıldı. Neredeyse herkesin içinden geçiyormuş gibi görünen derin bir akor vurdu. Ne kadar çalışırsak çalışalım, ne kadar uğraşırsak uğraşalım, ebeveynlerimiz için yeterince iyi olmadığımızı ve ne kadar denersek deneyelim, derinlerde bir yerlerde yanlış olan, bizi mahkum eden ve istediklerimizi elde etmemizi engelleyen derin bir dırdırcı duyguydu. mutlu ve içerikli olmamız gerekiyordu. Diğer grup üyeleriyle ve içlerinde derinlere gömülmüş umutsuzluk duygusuyla empati kurmadan edemedim. Bir süre sonra göğsümde bir ağırlık hissetmeye başladım. Uzun zamandır hissetmemiştim ama hemen hatırladım. Korktuğum, çocukken hissettiğim, korktuğum, bastırdığım ve ne pahasına olursa olsun kaçınmaya çalıştığım bir duyguydu. Kendimi korkunç hissetmeme neden oldu. Her şeyin neşesini emdi. Sözler söylesem, "sevinç geçici ama ben sonsuza kadar sürer. Yaptığın hiçbir şey yeterli değil, kendini benden asla kurtaramayacaksın" derdi. Neredeyse herkesin benim gibi hissettiğini görebiliyordum. Neredeyse sekiz saat önce başladığımızdan beri ilk kez, hepimizin aynı gemide olduğumuzu, çocuklar gibi aynı şekilde yoksun kaldığımızı, kendi yolumuzda aşka uzandığımızı kabul ediyorduk.

O konuşurken üzülmeye başladım, üzüldüm çünkü hem benim hem de gruptaki herkesin derinden yaralandığını gördüm. Tam o anda, diğer grup üyelerine yardım etmek, onları bir şekilde teselli etmek, acılarını dindirmek istedim. Onların acısı benimkini vurguladı ve bu beni kendi rahatlık ihtiyacımı kabul etmeye zorladı. Kendi incindiğimi hissedebiliyordum ve bunu fark ettiğim anda, kafası karışmış ve çok uzun süre acı çeken içimdeki küçük çocuğa karşı şefkat duydum. Herkesin benim gibi derinden yaralandığını gördüm ve gözlerime şefkat gözyaşlarının dolduğunu hissedebiliyordum. O kadar derin bir üzüntü hissettim ki biri hemen gelip beni bir arada tutmazsa kırılacak gibi hissettim. Diğer insanlar odanın farklı köşelerinde ağlıyorlardı ve bir şekilde tüm odanın rengi değişti, sanki bir gölge gelip her şeyi yumuşattı.

Nedense grup içinde oturmanın teşhirine dayanamadım, bu yüzden sandalyemden kaydım, birkaç adım geri çekildim ve bacakları mı yukarı kaldırıp duvara oturdum, kendimi gevşettim ve bir şekilde daha kolaydı çünkü ben Olduğum yerde daha yalnızdım. Gözlerimi kapattım ve kendimi yorgun ve bitkin hissettim. Zihnimde ailemi gördüm ve mutsuzluğum için yıllarca onları suçladıktan sonra artık onları suçlamak istemiyordum. Sadece dinlenmek istedim. Sadece çocuklukları nın ne kadar incinmiş olabileceğini düşünebiliyordum ve onlar için üzüldüm ve ebeveynlerinin onlarla daha fazla ilgilenebilmiş olmasını diledim. Artık beni anlamadıkları ve bana kötü davrandıkları için onları suçlayamazdım. Hayatlarının ne kadar zor olduğunu düşündüğümde çok anlamsız ve küçük göründü. İlk kez (ve bu beni şaşırttı), annemin beni kollarında tuttuğunu hatırladım; O zaman kendimi güvende hissettiğimi hatırladım. Yıllardır kendimi bu kadar güvende hissettiğimi hatırlamıyordum.

Machine Translated by Google

Bu duygu ve düşüncelerin üzerimden geçtiği bir süredir olsa gerek, çünkü gözlerimi açtı ğı mda sandalyelerin kenara itilmiş olduğunu ve neredeyse herkesin yerde oturduğunu ve dikkatlerinin üzerimde toplandı ğı nı gördüm. Al sağ tarafı mda oturuyordu. Utandı m ve şaşı rdı m ve bakı şları mı kaçı rdı m. "Tanrı m," diye fı sı ldadı m içimden ve biri kolunu omzuma attı . "Bana dokunma, beni rahat bı rak," diye bağı rmak istedim ama kelimeler boğazı mda bir türlü oluşmadı ve içimde kabaran kaçı nı lmaz boşalmayı defetmek için gözlerimi sı msı kı yumdum.

Bir sesin "Neden Keith'ten vazgeçmiyorsun?" Al'dı . Tekrarladı , "neden vazgeçmiyorsun? Onlar için asla yeterince iyi olamazsı n, asla olmanı istedikleri kişi olamazsı n; sadece vazgeç." Cevap veremedim ve tekrar "ağzı nı aç ve sadece 'Pes ediyorum' dediğini duydum." Bana söylediğini yaptı m.

İlk başta sözlerim o kadar yumuşaktı ki onları sadece ben duyabiliyordum. Ancak birkaç dakika sonra baraj yı kı ldı ve kelimeler ağzı ndan döküldü; "Pes ediyorum" kelimeleri.

Diğer iki el beni tuttu ve başka sesler duydum. Yavaşça yere uzandı m ve birkaç dakika içinde ellerim ve ayakları m karı ncalanmaya başladı ve başı m o kadar hafifledi ki biraz başı m döndü. Biri elimi tuttu ve her taraftan içimden sevginin aktı ğı nı hissettim. Orada yatı p tekrar tekrar "Pes ediyorum" dedikçe, sanki uzun zamandı r taşı dı ğı m dünyanı n yükü omuzları mdan kalkı yormuş gibi hissetmeye başladı m. O katarsis anı nda, acı nı n ve yalnı zlı ğı n ötesine, koşulsuz sevildiğim ve kabul edildiğim bir zamana ulaştı m. Annemin enerjisinin beni sardı ğı nı ve içime işlediğini, benim bir parçam olduğunu hissedebiliyordum ve o anda acı mı reddetmenin onu reddetmek olduğunu ve onu reddetmenin kendimi reddetmem gerektiğini fark ettim. Onun enerjisini reddetmenin benim kişisel enerji alanı mı n önemli bir bölümünü reddetmek olduğunu ilk kez açı kça gördüm. Fiziksel olarak anne ve babamı zı n ürünü olduğumuz gibi, enerjisel olarak da anne ve babamı zı n enerji alanları nı n bir ürünü, senteziyiz. Yaşlandı kça, diğer enerji frekansları nı kişisel enerji alanı mı za entegre ederiz, ancak "anne" veya "baba" titreşimi kadar basit bir şeyi reddetmek veya unutmak, kişinin enerji sistemine korkunç zararlar vermektir.

Orada yatarken usulca "Pes ediyorum, pes ediyorum" diye tekrarlayı p duruyordum. Bunu ne kadar çok söylersem, içimi o kadar çok bir huzur duygusu sardı . Yapabileceğim hiçbir şey yoktu - hiçbir şeyi değiştiremezdim. Tek yapabildiğim pes etmek, çok fazla sorunum olduğunu unutmak ve her şeyi akı şı na bı rakmaktı . Beni saran duygular o kadar dingin ve huzurluydu ki sanki bir şekilde yı kanı yormuşum gibi kutsal görünüyorlardı .

Machine Translated by Google
ilahi bir enerji. Gözlerim kapandı ve dinlendim. Zaman ve mekan duygusu yoktu. Sadece huzur vardı. Al'ın elini alnımda hissedebiliyordum; Bu iyi bir duyguydu ve yaşadığım derin neşe duygusuna katkıda bulundu. Orada uzun süre yattım ve bir süre sonra yalnız kalmam gerektiğini hissettim.

Al bana "Keith, bizimle kal ve neler olduğunu anlat" diye fısıldadı.

"Yalnız kalmalıyım" tek cevap verebildiğim oldu. Odanın karşısına geçtim ve her insanın benim bir parçam olduğunu hissettim ve her birine bir şekilde dokunmak istedim ama dokunmamam gerektiğini biliyordum, en azından o zaman. Ben de evden çıkıp bahçeye çıktım ve yakındaki bir dereye doğru ağır ağır yürümeye başladım. Yürüdüğümü zar zor hissedebiliyordum. Sadece bana dokunan unsurları, her zamankinden daha yoğun bir şekilde duyduğum suyu ve her zamankinden daha derinden hissettiğim esintiyi hissedebiliyordum. Sabahın erken saatlerinde gökyüzüne baktığımda milyonlarca yıldızı görebiliyordum ve baktığımda üzerimden enerji dalgaları nın aktığını ve sıcaklığın tarif edilemez olduğunu hissettim. Birbiri ardına, enerji dalgaları üzerimden ve içimden aktı.

Bir süre sonra içimdeki her şey sıvılaşmaya, sonra buharlaşmaya başladı ve artık kendimi hissetmiyordum. Sadece hissettim ve daha önce hiç ağlamadığım kadar ağladığımı biliyordum. İçimden yayılan ışıkları görebiliyor ve hissedebiliyordum ve derenin yanında oturup her zaman hafife aldığım şeyleri izleyip gördüğümde minnettar hissettim. Huzur içindeydim ve huzur bir şekilde hayal ettiğimden daha fazlaydı çünkü o elektrikti. Titreşiyor ve nefes alıyordu ve hiç de sessiz ya da sıkıcı değildi. Oturmayı hayatımın en heyecanlı deneyimi haline getirdi.

Machine Translated by Google

BÖLÜM V

DAĞA TIRMANMAK

> ··· Kendi içimize girmemiz yeterli değil. Doğamı zı n maneviyatı nı n bizi potansiyel olarak Tanrı benzeri yaptı ğı nı fark etmemiz yeterli değildir. Potansiyel, bilgi ve sevgi ile hayata geçirilmelidir.
>
> -Merton

Yeni Adam

Grup terapisinde iki buçuk yı l geçirdikten sonra terapist oldum ve New York şehrinde karşı laşma grupları na liderlik eden uyuşturucu bağı mlı ları yla çalı ştı m. Terapist olarak çalı şı rken Yoga, Pranayama ve meditasyon öğrenmeye başladı m. Üç yı l sonra hocamla tanı şana kadar bu çalı şmaları sürdürdüm.
Onunla geçirdiğim süre boyunca, Kuzey ve Orta Amerika'yı kapsamlı bir şekilde gezdim. Öğretisinin temel itici gücü, gerçek bilginin (katartik olan bilgi) BÜTÜN'den doğrudan bilinçdı şı yoluyla geldiğiydi. Bizi BÜTÜN ile doğrudan ilişkiye sokmak için, bize dikkat etmeyi ve kim olduğumuzu hatı rlamayı öğretti. Bir kişinin yeniden "hiç kimse" (çocuksu) olması gerektiğini açı kladı . Bir kişi ancak bu konumdan gerçek benliğin, BEN'İM'in ortaya çı kması na yetecek kadar boş olabilir. Gerçek benlik ortaya çı ktı ğı nda, kendini ağı rlı klı olarak iki şekilde ifade ederdi. Açı klı k ve minnettarlı kla kendini ifade ederdi.

Öğretmenimle üç yı l kaldı m. Guatemala'da birkaç ay geçirdikten sonra 1975 baharı nda New York'a döndük. New York'a vardı ğı mı zda bana elinden gelen her şeyi öğrettiğini ve öğrenci ve öğretmen olarak ilişkimizin sona erdiğini söyledi. "Bundan sonra" dedi, "sadece senin arkadaşı n olabilirim." Öğrendiklerimi uygulamamı ve bunu yaparak Dharma'm (Hayat yolum) içinde kalacağı mı söyledi. Sözleri beni sarstı ve aniden kafamı n karı ştı ğı nı hissettim. Bağlantı sı z ve korkmuş hissettim. O zamana kadar ona ne kadar bağı mlı hale geldiğimin farkı nda değildim. O anda onun desteğine hala ihtiyacı m olduğunu gördüm çünkü hala parçalanmı ş hissediyordum. . Hala yapbozun önemli parçaları nı n eksik olduğunu hissediyordum. Ayrı ldı ktan sonra, tamamlanmamı ş olmanı n rahatsı z edici duygusu beni ileriye itti ve kı sa bir süre sonra Pentekostal Kilisesi'ne katı ldı m. Kı sa süre sonra papaz olmak için çalı şmaya başladı m ve çalı şmaları m bittiğinde Tamamlandı ktan sonra misyoner olarak çalı şmak için Dominik Cumhuriyeti'ne gittim.

Machine Translated by Google

Pentekostal Kilise, çoğu modern Hı ristiyan mezhebinden farklı olarak, modern dünyada bile ruhun armağanları nı n (şifa, mucizeler, kehanet vb.) Kutsal Ruh'un ikamet etmesi yoluyla hâlâ döküldüğüne, ancak Kutsal Ruh'un bir Kişi, belirli bir anda Mesih'i bilinçli olarak yaşamları na kabul eder. Buna yeniden doğma deneyimi denir. Kilisedeyken öğrendiklerimin çoğunu kabul edebilsem de, papaz olmadan önce ve papazken, bir kilisede bir formül veya törenle veya hatta bir deneyim veya arı nma yoluyla bir kişinin nası l dönüştürülebileceği benim için kafa karı ştı rı cı ydı . ruhsal olarak ölü olmaktan, Mesih'ten (evrensel alandan) kopmuş olmaktan, ruhsal olarak canlı olmaya, yeniden doğmaya (evrensel alana yeniden bağlanmaya); yani kim oldukları nı hatı rlamak, tüm parçaları hatı rlamak ve yeniden birleşmeyi deneyimlemek. Süreç bana hiç mantı klı gelmedi. Çok mekanikti - bir an ruhsal olarak ölüsün ve sonraki an ruhsal olarak yaşı yorsun.

Yeniden doğuşun ne anlama geldiğini ve gerçek yeniden birleşmenin ne anlama geldiğini ancak duayı enerji blokajları nı kı rmak ve içimdeki BEN'le temas kurmak için bir araç olarak kullanmaya başladı ğı mda anlamaya başladı m. Dua, hatı rlamama, zikretmeme ve kavuşmama vesile oldu. Zihinsel ve duygusal bir salı verme olarak ve enerji blokajları nı n salı verilmesi için derin adanmı şlı k duası nı n eşi benzeri yoktur. Düzenli olarak dua etmeye başladı ğı mda, zihinsel ve duygusal enerjinin serbest radyasyonunu deneyimlememi engelleyen engeller yı kı lmaya başladı . En derin korkuları mı , acı ları mı , hayal kı rı klı kları mı ortaya dökerken, kaybettiğim parçaları mı geri kazandı m. Kalbim yumuşadı kça ikinci dikkatim daha aktif hale geldi. Ne kadar aktif hale geldikçe, o kadar bütünlük ve koşulsuz neşe yaşamaya başladı m.

Ama dua hayatı m krizsiz değildi. Geriye dönüp baktı ğı mda, yaşadı ğı m krizlerin her zaman kendimi eksik hissetmemden kaynaklandı ğı nı ve beni ileriye götüren her şeyden çok eksik hissetmenin rahatsı zlı ğı olduğunu görüyorum. Beni harekete geçirdi çünkü içimde derinlerde daha bütün, bedenime daha bağlı ve fiziksel dünyayla daha bağlantı lı hissetme arzusu vardı . Etrafı mdaki olağanüstü dünyaya duyarsı z, uyurgezer olmaktan bı ktı m. Blokajlar kı rı lmaya başladı kça duaları m içimde yankı lanmaya ve kilitli kapı lar açı lmaya başladı . Engeller yı kı lı rken, içimden başka bir kişinin benim aracı lı ğı mla dua ettiğini deneyimlemeye başladı m.

İlk başta ne olduğundan emin değildim ama yine de benim aracı lı ğı mla dua edenin başka biri olmadı ğı nı biliyordum çünkü bu kişi dua zamanları nda kendini ifade ettiğinde, bu kişide, içimden akan enerjinin frekansları nda tanı dı k bir şeyler vardı . . deneyimlediğimi biliyordum

Machine Translated by Google
çocukluktaki aynı dolgunluk, büyüdüğüm ve büyüdüğüm aynı his. Bu şekilde dua ettikçe ortamı varlığımla doldurdum ve her şeyle ilişkim değişiyor gibiydi.

Bu duygu bir deja-vu gibiydi çünkü bilinçli zihnimin kenarlarında, buna benzer deneyimleri erken çocukluktan hatırlayabiliyordum. Kendini ifade etmesine izin verdiğimde bu kişilik güçlendi. Kendini ifade ettiği şekliyle, enerji dalgaları ritmik olarak bedenimi yalar ve beni tarif edilemez bir neşeyle doldururdu. Bu kişilik kendini birçok şekilde gösterdi; farklı şekiller, biçimler ve kişilikler aldı. Bazen ciddiyetle, bazen neşeyle ifade etti. Kısa sürede, bu içsel kişiliğin kendisini tam olarak ifade etmesine izin verdikçe, günlük hayatıma daha fazla entegre oldu. Ya da belki de onun hayatına daha da entegre oldum demek daha doğru olur. Kendini dua zamanlarında kelimelerle ifade etti, ama aynı zamanda beni sarmaya başlayan enerji ve genişlemiş benlik duygusuyla da ifade etti.

Bu atılımdan kaynaklanan genişleyen vizyon ve benlik duygusu hayatımı değiştirdi. Bu kişilik varlığımı sarmaya başladıkça, korkuları m dağılmaya ve içsel bir güç beni sarmaya başladı, çünkü sevincim içimden geliyordu ve artık dışsal deneyimlerimin kaprislerine tabi değildi. Sonunda eve gelmiştim. Sonunda kim olduğumu hatırladım ve hatırlama ve yeniden bir araya gelme yoluyla sonunda kendimi bütünleşmiş bir insan olarak deneyimledim; benliklerin sentezi; "BENİM"

Hintli şair Tagore, Gitanjali'de yazdığında bunu yineledi:

> Gezgin, her yabancı kapıda kendine gelmeyi bilmeli ve sonunda en içteki tapınağa ulaşmak için tüm dış dünyaları dolaşmalıdır. Gözlerim, onları kapatmadan ve binlerce ırmağın gözyaşlarına boğulmadan ve dünyayı "BEN'İM" güvencesinin seliyle doldurmadan önce çok uzaklara saptı.

İçeri Girmek

Psikospiritüel bütünleşmenin sonucu olan BEN'in ortaya çıkışı, enerji sistemi tıkanıklıklardan ve engellerden arınmış bir kişide bozulmadan devam eden doğal bir süreçtir. Doğaldır ve sürdürmek için herhangi bir çaba gerektirmez çünkü yarattıkları ile ebediyen birlik arayan "TÜM", yüksek bilinç tarafından desteklenir. Kilisedeyken, Doğu'daki Bodhisattva veya avatarın yaptığı gibi, İsa benim için bir arketip olarak hizmet etti. O benim için her birimizin kendimizi hatırlayabildiğimizin ve hatırlayabildiğimizin yaşayan kanıtıydı; varlığımızın ayrı parçalarını yeniden birleştirin ve yeniden bütün olun.

Ancak her samimi öğrenci, bütünlüğün ancak

Machine Translated by Google
kişinin kendi varlığının doğasını görerek, onu olduğu gibi kabul ederek ve kendisini doğal olarak ifade etme özgürlüğüne izin vererek başarılabilir. Her insan kendine bu özgürlüğü verdiğinde, kölelikten özgürlüğe teslim olur. Bir kişi kendi dışında bir Mesih ya da büyülü formül arayarak bütünlüğe ulaşmayı umarsa, arayışı boşuna ve hedeflerine ulaşılması imkansız hale gelir. İnsan ancak kendi içine baktığında, içinde hapsolmuş, parçalanmış yaşam tarzları altında ezilip çarpıtılmış ve olması gerektiği gibi doğal bir şekilde ifade edilmek yerine, tüm doğal enerji ve gücün özgürleşmesini yeniden deneyimleyebilir. sadece anormal olarak ifade edilebilir. Bir kişi içini aramaya başladığında, kısa sürede gerçek doğasının ve içsel karmaşıklığının kanıtını bulur.

Varlıkların köküne indikçe, doğaları tamlığıyla kendini gösterir. Şimdiye kadar hayal ettiklerinden çok daha fazlası oldukları görmeye başlarlar. Her yönden sonsuzu sınırladıklarını görmeye başlarlar.

Bütün Benlik

Aşağıdaki metaforda, genç bir Brahman (tipik tipik öğrenci) yıllarca barış aradı ... yaşadığı sürekli ıstıraptan kurtulmak istedi. Ne istediğini bilen yaşının diğer gençlerinin aksine, tek bir şeyin peşindeydi: sürekli eziyetinden kurtulmak. Yolunda, çektiği ıstıraba sempati duyan ve ona tavsiye ya da teselli veren birçok insanla tanıştı. Ama hiçbiri ona uzun süre yardım etmedi. Umutsuzluk noktasında, bütünleşmiş, barışa ulaşmış bir bilge adam olduğunu öğrendi.

Bilge adamın ormanın derinliklerinde yaşadığı söylendi. Zorlu bir yolculuktan sonra bilgeyi küçük bir dere kenarında yaşlı bir banyan ağacının altında otururken buldu. Yaşlı adam onu oturmaya davet etti. Arayan kişi bir süre sonra şunu sorma cesaretini buldu: "Nasıl bütünleşip barışa ulaşabilirim?"

Öğretmen ona baktı ve birkaç dakika sonra konuştu. "Köye git ve orada aradığını bulacaksın."

Delikanlı bilgeye teşekkür etti ve ardından umut ve beklenti dolu bir şekilde hızla köye doğru yola çıktı. Ancak köye vardığında sadece birkaç kulübe ve önlerinde sepetlerle pazar yerinde oturan üç yaşlı kadın gördü. Biri tahta parçaları, diğeri metal parçaları ve son olarak da tel satıyordu. Brahman son paraları yla bir parça metal, bir parça tahta, bir parça metal ve bir miktar tel satın almış, belki de bunların bazı büyülü özellikleri olduğunu düşünmüştür. Ama çok geçmeden onlarda büyülü hiçbir şey olmadığını gördü. Oldukça sıradanlardı. Hayal kırıklığına uğrayarak bilgeye döndü ve ona ne bulduğunu anlattı. Bilgeyi azarladı ve aldatıldığı için bir açıklama istedi.

Machine Translated by Google

Bilgenin tek söylediği, "Yakı nda anlayacaksı n."

Üzgün, genç Brahman ayrı ldı ve gidecek hiçbir yeri olmadı ğı için ormanda dolaştı . Öfkesi ve hayal kı rı klı ğı azalmaya başladı ğı nda bir süre sonra ormanı n arası ndan gelen bir müzik sesi duydu. Hava kararmaya başladı ğı ndan müziğin olduğu yöne doğru koştu. Yaklaştı kça bunun bir sitardan geldiğini duyabiliyordu. Derinden etkilenerek müziğe çekilmesine izin verdi.

Müziğin daha önce kendisini aptal yerine koyan bilge tarafı ndan çalı ndı ğı nı görünce şaşı rdı . Dahası , gezinirken daireler çizdiğini ve yaşlı adamı bı raktı ğı yere geri döndüğünü hayretle fark etti. İşte o zaman bilgenin inanı lmaz bir ustalı kla oynayan parmakları nı n farkı na vardı . O kadar donakaldı ki bir an kendini unuttu ve tam o anda içinde bir içgörü şimşek çaktı . Sitarı n tahta, metal ve telden yapı ldı ğı nı gördü.

O anda, yaşlı adamı n mesajı onun için netleşti. Ahşabı , metali ve teli ayrı ayrı ele aldı ğı sürece onun için bir anlam ifade etmediğini ilk kez fark etti. Ama onları bir araya getirip bir bütün olarak görünce sitar oldular. Artı k bilgenin öğretisinin hikmetini görüyordu. İhtiyacı olan her şey ona verilmişti.

Doğduğu andan itibaren eksiksizdi; her yönden bütün. Varlı ğı nı n farklı yönlerinin asla birbirinden ayrı lamayacağı nı n farkı nda değildi. Bunun yerine, birlikte bütün bir varlı ğı oluşturan karmaşı k bir ruh, ruh ve beden ekolojisinin parçası ydı lar. İlk kez, her bir parçanı n ancak bütünün bir parçası olarak bakı ldı ğı nda anlaşı labileceğini kavradı . Geçmişte, kendisinin ayrı parçaları na takı ntı lı ydı ve biriyle özdeşleşip diğerlerini reddederek kaybolmuştu. Bu tanı ma anı na kadar, varlı ğı nı n herhangi bir yönüyle özdeşleşmenin diğerlerinin önemini kaybetmek ve gerçekte kim olduğunu gözden kaçı rmak olduğunu asla fark etmemişti. Sonunda hayatı n bir hatı rlama, hatı rlama ve nihayet kavuşma süreci olduğunu gördü.

Herman Hesse entegrasyonun önemini şu yazdı ğı nda kavradı : Siddhartha (yaşamı nı n sonuna doğru) nehri dikkatle dinledi ve ... "bin sesin şarkı sı nı duydu; kederi ya da kahkahayı dinlemediğinde, ruhunu belirli bir sese bağlamadı ve onu kendi içinde özümsedi, hepsini, bütünü, birliği duydu; o zaman bin sesin büyük şarkı sı tek bir kelimeden oluşuyordu: Om-mükemmellik."2

Machine Translated by Google

BÖLÜM VI

KORKU VE PRANA

> ··· dünyevi kaygı lardan arı nmı ş ve ben merkezli olarak hakikatte sabit olun.
>
> -Bhagavad Gita

Psiko-spiritüel bütünleşmenin amacı olan bütünlüğe, korku önünü kesip engellediğinde ulaşı lamaz. Korku kendi kendini sı nı rlar, korku insanı zayı f, küçük ve nihayetinde güvensiz hissettirir. Kişinin her düzeyde kası lması na neden olur, enerji sistemini, kendisiyle ve diğer herkesle olan ilişkisini bozar.

Pek çok korku türü vardı r ve bu konuda ciltlerce kitap yazı lmı ştı r. Nihayetinde korku, varlı ğı n antitezidir ve tüm korkuları n kökünde var olmama korkusu vardı r. Nihai korku, ölüm korkusu değil, yok olma, nihai ayrı lı k olan tam sevgisizliktir.

Kendimizi bir bütün olarak, görünen ve görünmeyen evrendeki, evrensel alandaki her şeyin sentezi olan büyük ekolojinin bir parçası olarak deneyimlediğimizde, çok geçmeden yok oluşun imkansı z olduğunu görürüz. Hermetik felsefe* bize "bir bütün olarak evrenin ve onun parçaları nı n veya birliğinin varlı ğı nı n, içinde yaşadı ğı mı z, hareket ettiğimiz ve varlı ğı mı za sahip olduğumuz BÜTÜN'ün Zihninde var olduğunu" söyler. ALL'yi arayı n her şeyi birbirine bağlar. Nedenselliğin tüm planları na yayı lan büyük birleştirici güçtür. Bir araya getiren, köprüler kuran, ilişki kuran, evreni birbirine bağlayan güçtür... maddeyi, enerjiyi ve bilinci tüm planlarda birbirine bağlayan birleştirici ilkedir.

Enerji konsantreleri olarak bizler, evrensel enerji alanı nı n ayrı lmaz parçaları yı z ve örgü çözülmeden örgüden bir ilmek atı lamadı ğı ndan daha fazla ondan uzaklaştı rı lamayı z. Kendimize bilinçli olarak özgürce ı şı ma izni verdiğimiz sürece, evrensel alanı n geri kalanı na bağlı olmanı n sevincini bilinçli olarak deneyimleyeceğiz. Korkudan kaynaklanan kası lma nedeniyle enerjinin serbest radyasyonunu bloke ederek, yalnı zca bu deneyimden gelebilen bilinçli güvenlik ve memnuniyet duygusunu kaybederiz. İşte o zaman kendimizi gerçekten ayrı ve yalnı z hissederiz.

Da Free John şöyle yazı yor:

Machine Translated by Google

> Özgür duygu Yadyasyon- olan aşka (evrensel bilince) karşı korku, kişinin tüm varlığını n kasılma eğilimidir. Ayrılma, kendini evrensel enerji ve bilinç alanından çekme eğilimidir. Korku, ilişkinin yokluğunun yarattığı, ayrılığın neden olduğu boşluğu doldurur. Birey yaşamla ilişki içinde olduğunda korku ortaya çıkamaz.2
>
> ...

Yeter ki korku insanı parçalı ve herkesten ayrı tutsun, yeter ki insan ayrılık müjdesine inansın, inanmasın, sevgiden doğan birlik ve gerçek yakınlığı yaşasın, yeter ki herkese karşı mücadele etmeye devam etsin. sonsuza dek birlik arayan BEN'in teşvikini görmezden gelirlerse, kendi dışındaki "ötekilere" ve bilinçaltına gömülmüş "ötekilere" karşı mücadelenin kısır döngüsüne hapsolmuş bir ada olarak kalacaklardır. Nihayetinde kendilerine olduğu kadar herkese de güvenmeyecekler ve nihayetinde güvensiz ve yalnız olarak sessiz bir korku içinde yaşayacaklar.

Olmamak

Yok olma korkusundan bahsettiğimizde, içimizde kimin yok olmaktan korktuğunu kendimize sormalıyız. Ayrılmaktan ve yok olmaktan korkan BEN mi, yoksa varlığı tehdit edildiğinde ondan korkan ve bir korku duvarı ören benliğin başka bir parçası mı? Kesinliğin olduğu yerde korku yoktur. Korku, şüphe olduğunda, sonucun belirsiz olduğu yerde gelir. BEN'in söz konusu olduğu yerde korku olamaz, çünkü BEN'in varlığını n devam ettiğine ve evrene nüfuz eden evrensel enerji alanıyla ilişkisine dair hiç şüphe yoktur.

Son tahlilde, BEN korkusuzdur, çünkü sonsuz bir dönüşüm dünyasında, yaşamın ve ölümün basitçe bir nedensellik düzeyinden diğerine, bir gerçeklikten diğerine geçişler olduğunu bilir. BEN'İM yok oluşu tasavvur edilemez çünkü evrensel alanda var olan hiçbir şeyin yok olamayacağını bilir; dış formu değişebilir, titreşimlerini değiştirerek evrimsel ölçekte yukarı veya aşağı hareket edebilir, ancak ilk yok olma korkusu, tamamen ayrılmanın varoluşsal umutsuzluğu imkansızdır.

Lord Shri Krishna, Bhagavad Gita'da prens Arjuna'ya "bilgeler ne ölüler ne de yaşayanlar için yas tutmaz. Ne benim, ne senin, ne de bu prenslerin olmadığı bir zaman olmadı; asla bir zaman olmayacak. olmaktan çıkacaktır."3

Ayrıca Upanishads'ta şunları okuruz:

Machine Translated by Google

In the beginning there existed only self . . .
He examined everywhere and could not see
anything but himself.
He was scared
That is why even today one gets scared
When one stays alone
The Great Being contemplated,
When there is nothing else
but me. Then whom shall I be afraid of?
When he thus thought, his fear was removed
Because really whom could he fear?
He had no second; it is only when there
Is a second, that one is afraid

BEN'İM, benliklerin birliği, sonsuza kadar evrensel alanla birlik içindedir. BEN'in evrensel alanla ilişkisi, denizin bir parçası olan (evrensel enerji alanı) bir dalgaya benzetilebilir, varlı ğı nı denize borçludur, ancak havuzdan yükselerek ve güç, form ve hatta yaratarak bireyselliğini gösterir. süresi tamamlandı ktan sonra denize dönmeden önce enerji. Anlayı şı sezgiseldir. Yaşadı kları nı n içine dalarak öğrenir. Yaşadı kları na dokunur ve karşı lı ğı nda kendisine dokunulması na izin verir. Bu şekilde doğrudan ve tam olarak deneyimler.

Dahası , kökleri olmadı ğı için hayatta kalmanı n kesinliği bilinçten (rasyonel zihin ve fiziksel beden ve duyuları) kaçar. Evrensel enerji alanı na dalmadı ğı için varlı ğı her zaman tehdit altı ndadı r. Evrensel alanı n içinde yüzmek yerine yüzeyinde bulunur.
Denizde yüzen bir tekne gibi tarla tarafı ndan desteklenir, ancak yine de sahanı n bir parçası değildir.

Evrensel alana dalmı ş olmadı ğı için, bilincin bir şeyi anlaması için, onu bir referans noktası ndan ilk dikkatle incelemesi gerekir. Diğer yapı ları ancak kendisi açı sı ndan, geçmiş deneyimler açı sı ndan anlayabilir. Evreni anlamak için parçalara ayı rması ve analiz etmesi gerekir. Doğası gereği, bilinç ağaçları görür ama ormanı görmez. Bilinç, duyulara ve rasyonel zihne güvenerek, evreni her seferinde yalnı zca bir parça anlayabilir. Bilinç, insanı n görünen kı smı olarak düşünülebilir. Entelektüeldir, rasyoneldir ve aktif yönelimi fiziksel dünyaya yöneliktir. "Eylem" yoğundur, yani doldurur

Machine Translated by Google
yapmakla zamanı ve mekanı ; düşünmek ve hissetmekten inşa etmeye veya yok etmeye kadar her şey olabilir.

Ego her ikisini de paylaşır: bilinç ve bilinçsizlik. En saf haliyle ego form, farkındalık ve enerji merkezlerini birbirine bağlayan sentezdir.

Ego

İnsanın dünya ile temas noktası egodur. Ego formunu "ben" merkezli ve kendi dışındaki her şeyi "öteki" olarak deneyimleyen bilinçli doğadan ve bilinçsiz doğa olan BEN'İM'den alır ve her şeyi evrensel bütünün bir parçası olarak deneyimler. başkası yok."

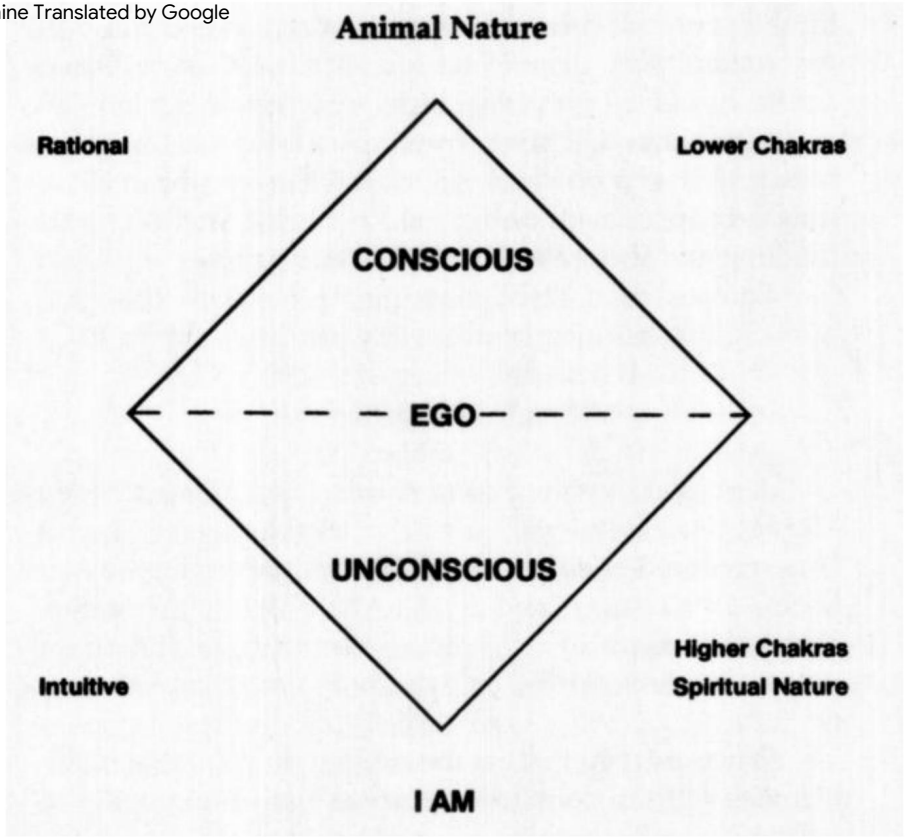
Ego, bilinçli doğaya olduğu kadar bilinçsiz doğaya da katılmak için orta noktada durduğunda, varlığının "Bütün"ün içinde olduğunun farkındadır ve BEN'İM gibi bu ilişkinin asla bozulamayacağının farkındadır. .

Bununla birlikte, ego münhasıran bilinç içinde geliştiğinde, bu kesinlikle onun gözünden kaçar çünkü yalnızca bilinç içinde gelişerek, onu evrensel alana bağlayan kökleri yoktur.

Ego yalnızca bilince dayandığında, bilinç ve bilinçsizlik, rasyonel ve sezgisel .... görünen dünya ve görünmez dünya arasında bir köprü olmak olan doğal işlevini yerine getirmez.

Aşağıdaki diyagram bunu göstermektedir.

Machine Translated by Google



Ego bilinçte hapsolursa, o zaman BEN'in bilinçsizlik yoluyla serbest yayı lı mı kı sı tlanı r. Bu durumda kişi kendini yalnı zca bilinçle özdeşleştirir çünkü egosu, tezahür eden dünyayla temas noktası onun içinde hapsolmuştur. Bu, bir kişiyi otomatik olarak korkulu hale getirir çünkü kendilerinin ebedi parçası olan BEN'İM'in farkı ndalı ğı nı kaybederler. Bu durumdaki bir kişi "ben" kaygı ları yla motive olur çünkü bilinçaltı na uzanan derin kökler yoktur. Bu konuda her şeyin bir yüzeyselliği vardı r.

Bilinçaltı na uzanan derin kökler olmadan, kişi bilinçdı şı benliklerine yabancı laşı r. Bu olduğunda, bir kişi ego tarafı ndan yönetiliyor gibi görünür, ancak egoları na bilinç tarafı ndan hükmedildiğini söylemek daha doğru olur. Bilinç, BEN dahil evrenin geri kalanı nı kendi dı şı nda -korkulacak bir şey olarak- ayrı enerji ve ayrı farkı ndalı k merkezleri olarak görür. Yok olma korkusu nedeniyle, ayrı kimliğini savunulması gereken bir şey olarak görür ve gücünü BEN'İM'i egoya katı lı mdan dı şlamak için kullanacak ve egoyu kendisi için gasp etmeye çalı şacaktı r.

Machine Translated by Google

Korku, bilinç tarafı ndan üstün konumunu korumak için kullanı lı r. Nerede tehdit altı nda olursa olsun, ne zaman BEN kendini ego aracı lı ğı yla ortaya koysa, bilinç bir korku duvarı örer. Bir kişi bilinçli yaşamı yla ne kadar özdeşleşirse, cihaz o kadar etkili olur. Çoğu insanı n yaşamı nda o kadar etkili hale geldi ki, kullanı mı nı n tehdidi BEN'i hapsetmek ve onu bilincin ağı r boyunduruğu altı nda tutmak için yeterlidir.
Ancak bilinç tarafı ndan salı nan korku, bağlı lı k ve arzuya dayalı dı r ve bu, onun başlı ca zayı flı ğı dı r. Kişi bilinçli yaşamı na ne kadar bağlı ysa ve bu, daha çok ihtiyaç ve arzuya çevrilebilirse, davranı şları o kadar korku tarafı ndan kontrol edilecektir.

Bir kişi bağlanma alı şkanlı ğı nı kı rdı ğı nda ve bilinçdı şı bölümlerinin ortaya çı kması na izin vererek psiko-ruhsal bütünleşme sürecini başlattı ğı nda, bu korkunun üzerlerindeki kı sı r baskı sı nı kı rar. O zaman BEN'de kök salabilirler ve arzu ve korku çemberinden çı kabilirler. Bu yeni duruş, daha büyük bir gerçeklik, daha büyük bir güvenlik deneyimlemeleri ve bunun sonucunda korkuları nı n ve arzuları nı n üzerlerindeki etkilerini hı zla kaybetmeleri nedeniyle mümkün olur.

Bağı msı zlı ğa ulaşmı ş bir kişi korkuyla bilincin otoritesini kabul etmeye zorlanamaz, çünkü bireyin kendisini besleyen içsel kaynakları vardı r. Bilincin, ihtiyaçları zaten başka şekillerde karşı lanmı ş, varlı ğı nı n kökünde tam, bütün olduğunu görmüş, evrensel alandan kendisine akan koşulsuz sevgiyi sürekli deneyimleyen birine sunacak hiçbir değeri yoktur.

Korkusuzluk

Bütün bir insan korku tarafı ndan kontrol edilmez. Korkusuzluğunu her fı rsatta ele veriyor, sözleriyle değil, tüm tavrı yla: görmek için ona bakmanı z yeterli. Korkudan özgür olmak, kendinize korkusuz veya bilinçli olarak cesurmuş gibi davranmak anlamı na gelmez. Aksine, yok olma korkusunun üstesinden gelen kişi, artı k korkunun nası l bir his olduğunu deneyimleyemeyeceği ölçüde, her türlü korkudan kurtulur. Yaklaşı k 17. yüzyı lı n ortaları ndan kalma Hagakure'den alı nan bu pasaj şöyle açı klı yor:

> Yagyu Tajima-no-kami, zamanı n Shogun'u Tokugawa Iyamitsu'nun sarayı nda büyük bir kı lı ç ustası ve öğretmendi. Bir gün Shogun'un kişisel muhafı zları ndan biri, eskrim eğitimi almak için Tajima-no-kami'ye geldi. Usta, "Gördüğüm kadarı yla eskrim ustası gibi görünüyorsun, lütfen bana hangi okula ait olduğunu söyle, öğretmen-öğrenci ilişkisine girmeden önce" dedi.
>
> Gardiyan, "Sanatı hiç öğrenmediğimi itiraf etmekten utanı yorum" dedi.

Machine Translated by Google

"Beni kandı racak mı sı n? Ben onurlu bir öğretmenim.
Shogun'un kendisi ve ben, yargı layı cı gözümün asla yanı lmadı ğı nı biliyoruz."

"Şerefinize meydan okuduğum için üzgünüm ama gerçekten hiçbir şey bilmiyorum."
Ziyaretçinin bu kararlı inkarı kı lı ç ustası nı bir süre düşündürdü ve sonunda şöyle dedi: "Sen öyle diyorsan, öyle olmalı ; ."

"İsrar edersen sana söyleyeyim. Tam bir usta olduğumu söyleyebileceğim bir şey var. Henüz bir çocukken, bir Samuray olarak ölümden hiçbir koşulda korkmamam gerektiği düşüncesi aklı ma geldi. ve şimdi birkaç yı ldı r ölüm sorunuyla boğuşuyorum ve sonunda ölüm sorunu beni endişelendirmeyi bı raktı .
Bu ima ettiğin şey olabilir mi?"

"Kesinlikle," diye haykı rdı Tajim-a-no-kami. "Demek istediğim buydu. Kararı mda yanı lmadı ğı ma sevindim. Çünkü kı lı ç ustalı ğı nı n en büyük sı rları ölüm düşüncesinden kurtulmaktı r. Şimdiye kadar yüzlerce öğrencimi bu çizgide eğittim. ama şimdiye kadar hiçbiri kı lı ç ustalı ğı için nihai sertifikayı gerçekten haketmedi.Teknik eğitime ihtiyacı n yok, sen zaten bir ustası n."

Samuray'ı n korku konusundaki ustalı ğı , onun kı lı ç kullanma ustalı ğı nı n temel unsuruydu. Aynı şekilde, kişinin korkuları yla yüzleşecek cesareti ve dürüstlüğü bulması , yeniden bütün olma yolunda önemli bir adı mdı r.

Angela'nı n hikayesi, biri sahip olduğunda neler olabileceğinin bir örneğidir. korkuları yla doğrudan yüzleşme cesareti.

"İşte bu kadar, anladı n, o alanda kal. Bütünlüğü deneyimliyorsun."
Orada oturmuş Keith'le beni gerçekten canlı ve neşeli hissetmekten alı koyan bazı tavı rları m ve oyunları m hakkı nda konuşuyordum. Bu ünlemine ilk tepkim, "Bütünlük dediği bu mu? Herkes bilir bu hali, bu duyguyu, bu kadar basit olamaz."

O anda kendimi çok güçlü hissettim, aynı anda hem güçlü hem de yumuşak, gerçekten ben gibi hissettim ama uzun zamandı r yaşamadı ğı m bir ben. Kişisel bir güç ve özgüven duygusuyla başladı ama bundan çok daha fazlası nı içeren bir duruma dönüştü.

İçimde parlayan bir his hissedebiliyordum. Bu bir duyguydu

Machine Translated by Google
yukarı kaldırmak ve aynı zamanda derinden kök salmak, gerçekten genişleme ve alanı kendimle doldurma hissiydi. Bu parıldayan his o kadar güçlüydü ki, onu dışarı dökmek zorunda kaldım. Mutlak bir içsel huzur anıydı, ama aynı zamanda parıldayan enerjiyle doluydu. Varlığımın yeni bir boyutu bana açıldı. Sadece aylar önce, birinin bir yetişkin olarak gerçekten böyle hissedebileceğinin farkında bile değildim. Keith ile tanışmadan önce, içimdeki derin bir yerden yayılan içsel neşe bir yana, fiziksel bedenimi bile zar zor hissedebiliyordum. Bedenim her zaman sadece bir bütün olarak hareket eden bir madde olmuştu, ama içsel duyumları hiç hissetmemiştim. Bedenimin içindeki hislere hiç dikkat etmemiştim, tamamen uyuşmuş ve karanlıktı ve tek bildiğim bu haldi.

Keith'in önerdiği egzersizleri düzenli olarak yaparak ve vücudumdaki değişikliklere dikkat etmeye başlayarak, vücudumuzun ne kadar hassas olabileceğini görmeye başladım. Ama aslında o geceye kadar ben ya da daha iyisi vücudum bu gerçekliğe tamamen uyanmadım. İçimde bir şey nefes alıyor, nabız gibi atıyor, titriyor, karıncalanıyor, parıldıyordu ve neşeli ve heyecanlıydı. Artık kasılmış, korkmuş hissetmiyordum. Şüphem sevince dönüştü. Yıllar sonra ilk kez çevreye ulaşabildim. İnsanların birbirlerini etkileme derecesi ancak o zaman benim için netleşti. Gerçekten kendim olduğum süre boyunca, diğer insanlardan aldığımız mesajların bilinçli olarak farkına vardım. Sürekli birbirimizle iletişim halindeyiz ama normalde bunun farkında değiliz. Artık kendimi hissedebildiğime göre, başkalarına bilinçli olarak enerji ve mesajlar yansıtabiliyor, bilinçli olarak başka bir kişiye ulaşabiliyor ve sözel olmayan bir düzeyde iletişim kurabiliyordum. Bu şekilde iletişim kurmak inanılmaz derecede güzel ve heyecan verici.

Gerçekten şaşırtıcı olan başka bir şey de zihninize ne olduğudur. Genellikle zihnim sürekli hareket halindedir, düşünür, endişelenir, merak eder, korkar vs. Tüm benliğimle deneyimlemeye başladığım andan itibaren zihnim tamamen berraklaştı. İlk defa, aklımdan geçen bu düşüncelere gerçekten ihtiyacım olmadığını fark ettim.

Bütünlük haline düştüğüm an, o halin tüm nitelikleri benim için netleşti. Ondan önce, bütünlüğün -korkusuz yaşamak, her an kendin olmak- ne demek olduğunu mantıklı bir şekilde anlamıştım ama onu bir kez elde edersen ona sahip olursun ve onu kaybedemezsin gibi yanıltıcı bir düşünceye sahiptim; kaygı ortadan kalkardı. Her yönden bakabilir ve mantıklı bir şekilde kavrayabilirdim ama içimde hissetmedim, hissetmedim. Artık o olmuştum. Her şey aynı görünüyordu ama her şey değişmişti. Sanki yüzümden bir perde kalkmıştı: Günün her anında tamamen kendimiz olmayı ve kendimizi yansıtmayı seçmemiz gerektiğini gördüm.

Hepimiz bu alanı biliyoruz, ama gitmesine izin vermeyi seçiyoruz. Her zaman yaşadığımız gibi yaşamak daha rahat ve iddiasız. Benim için olmayı seçmiştim

Machine Translated by Google

kendimden çok iyi ki Z Bu kalı bı n bende ne ölçüde kök saldı ğı ve hayatı mı şekillendirdiği ancak bütünlüğümü deneyimlediğim zaman benim için netleşti. İçimde derinlerde bir yerde sevilmediğim, olduğum gibi hiçbir şeye değmediğim duygusu vardı , her zaman bir şeye değer olmak için bir şeyler yapmam gerektiğini hissettim. Aşk koşulsuz, neşeli, verici değil, koşullu, talepkar, sahipleniciydi. Olmak yetmedi, yapmak sevgiyi almamı n ve sevgiyi hissetmemin anahtarı oldu.

Günlük yaşamda bu benim için özsaygı mı n ve memnuniyetimin içten gelmediği, onu dı şarı dan, yani diğer insanlarla ilişkilerimde aramam gerektiği anlamı na geliyordu. Yargı lanma ve reddedilme korkumu yenmem gerekiyordu.
Ama korkumun üstesinden geldiğimde, hayat hayal edilemeyecek kadar heyecanlı , büyülü ve neşeli bir hal aldı .

Machine Translated by Google

BÖLÜM VII

TEKRAR ÇİÇEKLENİYOR

Çocuklar doğuştan gelen hayal gücünden, meraktan vazgeçmezler,
kolayca hayalcilik, bunu yapmaları nı sağlamak için onları sevmeniz gerekir.

-R D. Laing

Büyük Hintli mutasavvı f ve şair Tagore şöyle yazmı ştı : "Benim adı mla çevrelediğim kişi bu zindanda ağlı yor. Ben her zaman etrafı ma bu duvarı inşa etmekle meşgulüm ve bu duvar günden güne göğe yükselirken, görüşümü kaybettim. onun karanlı k gölgesindeki gerçek varlı ğı mı n. bu büyük duvarla gurur duyuyorum ve bu isimde en ufak bir delik kalması n diye onu toz ve kumla sı vadı m: ve gösterdiğim tüm özenle gerçek kimliğimi gözden kaybediyorum. yapı ."'

Korkunun neden olduğu blokajlar ve parçalanmalar nedeniyle, insanları n büyük çoğunluğu koşulsuz neşe ve evrensel alanla bütünleşme deneyimini kaybetmiştir. Bir kişinin koşulsuz neşe deneyimi, bilinçsizliğe erişimine ve onun içerdiği çok sayı da benliğe bağlı dı r.

Phaedrus'ta Platon, insan ruhunun fiziksel bedenine (ve bilincine) hapsedildiğini söyler ... kabuğundaki bir istiridye gibi ve Elizabeth Haisch bize "Bir benlik onun içinde yaşadı ğı andan itibaren vücut gelişir. içinde ikamet eden ruhun ortalama bilinç derecesine karşı lı k gelen direnç gücü."2

Koşulsuz neşe ve evrensel alanla bütünleşme kaybı erken çocukluk döneminde başlar. Araştı rmalar, parçalanmaya ve koşulsuz neşe kaybı na yol açabilecek acı ve korkunun gebelik sı rası nda bile başlayabileceğini gösteriyor. Arthur Janov şöyle yazı yor: "Rahim öncesi ve sonrası yaşam boyunca olan şey, organizma üzerinde izlerini bı rakan ve bir gün semptomlara taşan ilksel bir havuz oluşturan streslerin olması dı r"3, yani parçalanma. Fetüs (bilinçsiz bir düzeyde), hem annenin rahmi ve fiziksel bedeni olan fiziksel çevresi hem de büyük ölçüde annenin iç ortamı nı içeren psişik çevresi olmak üzere çevresindeki değişikliklerin farkı ndadı r; enerji seviyesi, duygusal olgunluğu, stres seviyesi ve zihinsel ve duygusal durumu.

Machine Translated by Google

Fetüs ve daha sonra bebek, annenin fiziksel ve psişik durumuna çok bağı mlı olduğundan, doğumdan önce ve doğumdan sonraki birkaç ay boyunca anne ile çocuk arası nda fiziksel ve enerjisel olarak bir simbiyoz olduğunu söyleyebiliriz. İkisi arası nda birlik vardı r veya olmalı dı r. Ancak bu birliktelik bozulabilir. Ve bu aslı nda çocuğun kişisel enerji alanı nı ve onun evrensel alanla olan ilişkisini bozacaktı r. Bir annenin tutumu gibi masum görünen bir şey, çocuk ile anne arası ndaki enerji bağı nı etkileyebilir. Annedeki duyumlar, doğmamı ş çocuğu daha anne karnı ndayken enerjisel olarak etkiler.

Janov, özellikle gelişimin sonraki aşamaları nda fetüsün deneyimlediği duyumları n, duyguları n habercisi olduğunu varsayar. Ayrı ca, annenin yaşadı ğı yı kı cı hisler, anne ile fetüs arası ndaki ilişkiyi kişilerarası ve enerji düzeyinde bozabilir. Çocuğun doğumdan önceki ve doğumdan kı sa bir süre sonraki enerji sistemi, anneninkiyle tamamen bütünleşir ve özünde çocuğun dünya deneyimleri, annenin enerji sisteminden süzülür.

Gebelik

Hamilelik, doğum ve doğum sı rası nda yenidoğan hem psişik şokun hem de fiziksel şokun sonucu olan streslere maruz kalı rsa, bunlar daha sonra tam yetişkin nevrozuna dönüşebilir.

Bir annenin hamileyken hormon sisteminde meydana gelen dengesizlikler, fetüste ömür boyu etkisi olabilecek değişikliklere neden olabilir. Fetüsteki bu tür değişiklikler, bir çocuğun ne kadar pasif veya iddialı olacağı nı belirleyebilir. İradesini, ilişkilerinin kalitesini etkileyebilir ve kendi imajı nı şekillendirebilir. Bu fiziksel problemler, çocuğun süptil enerji sistemindeki dengesizlikleri yansı tı r; bu da, bir çocuğun doğumdan önce bile enerji blokajları , Yin (dişil) ve Yang (eril) enerjide dengesizlikler geliştirebileceğini veya süptil enerji sisteminin dağı tma yeteneğinde bir bozulmaya maruz kalabileceğini gösterir. enerjiyi depolar ve hisseder. Çocuğun ne kadar sağ beyinli veya sol beyinli olduğunu bile etkileyebilir, bu da çocuğun ne kadar sezgisel veya rasyonel olacağı anlamı na gelir.

Araştı rmalar, annenin hormon sistemindeki dengesizliği (bastı rı lmı ş duygulardan kaynaklanan korku, endişe veya duygusal gerilimden kaynaklanabilir) çocuğun ne kadar agresif veya pasif hale geleceği ile ilişkilendirmiştir. Gebe primatlara erkek hormonları nı n verildiği bir araştı rma, yavruları n kontrol grubundan daha agresif olması na neden oldu.

Saldı rgan davranı ş tutarlı kaldı ve yetişkinlik boyunca devam etti. Başka bir çalı şmada, erkek farelere doğduktan hemen sonra dişilik hormonu östrojen verildi. Tüm yaşamları boyunca devam eden kadı n davranı şı nı edindiler. Daha sonra östrojen verilen başka bir grup (birkaç

Machine Translated by Google
haftalar sonra) aynı kalıcı dişileşmeyi yaşamadı.

doğum

Doğum anı çocuk için çok önemli. Doğum anında yaşananlar kişinin enerji sistemini, ilişkilerini ve sonraki gelişimini derinden etkiler.

Çocuğun dünyaya girmeyi seçtiği an bir şans meselesi değildir, fetüsün annesinin enerji alanı ve evrensel alanla olan ilişkisinin bir işlevidir. Bu nedenle kesin doğum zamanı, çeşitli ritimlerdeki enerji alanlarının etkileşiminin bir fonksiyonudur. Bu ritimlerden bazıları biyolojik, bazıları ise ince enerjinin gelgitleri tarafından belirlenen ince ritimlerdir.

Araştırmalar bize, bakterilerden sığırlara, kedi ve köpeklerden babunlara ve insanlara kadar hayatın her düzeyinde, aydınlık ve karanlık saatlerin bize dayattığı çalışma ve dinlenme ritminin, hücrelerin kendi doğasında var olan ritmlere tekabül ettiğini göstermiştir. Bu, uzun zaman önce peygamberler ve bilgeler tarafından kabul edildi. Beşinci Hermetik aksiyom şöyle der: "her şey içeri ve dışarı akar: her şeyin bir gelgiti vardır; her şey yükselir ve düşer, sarkaç salınımı her şeyde kendini gösterir; sağa salınımın ölçüsü, sola salınımın ölçüsüdür; ritim telafi eder."4

Daha modern zamanlarda, biyolog Gay Luce bize şunu söylüyor: "Sağlıklı canlıların yalnızca içsel olarak ritmik olmadığı, aynı zamanda çevreleriyle de senkronize oldukları çok açıktır."5

Doğum süreci, evrensel ritim yasalarına daha az tabi değildir. Bununla birlikte, Sanayi Devrimi'nden bu yana, Batı toplumundaki kadınlar, aşağı hayvanların doğal ritmik doğumundan giderek daha fazla uzaklaştılar. Çağlar boyunca içgüdüsel olarak itaat ettikleri doğal akıştan yaşamları daha kopuk ve kopuk hale geldikçe, doğal ritimleri unutmuşlardır. Modern zamanlarda, kadınlara nasıl kuşanılacağı öğretilir ve bunun sonucunda doğal ritimleri bozulur ve bu, çocuğun dünyaya girmeyi seçtiği en önemli anda anne ve çocuk arasındaki ilişkiyi ve enerji akışını bozar.

Dahası, hastaneye doğum yapmak için gelen kadınların çoğuna kısa sürede ilaç verilir, böylece onlar bir kişilik olmaktan çıkar ve böylece çocuğun doğumuna katılmazlar. Bir makine düzeyine indirilirler; doğal olarak tepki veremezler ve doğal ritimleri bozulur. Daha da kötüsü, kendilerine verilen ilaçlar nedeniyle kendi bedenlerini veya bebeklerinin vücudunu hissedemezler ve sonuç olarak çocukları, anne olmasa bilinçli ya da bilinçsiz olarak vereceği annenin enerji desteğinden mahrum kalır.

Machine Translated by Google

uyuşturulmuş bebek daha doğum kanalı ndan çı kmadan, doğal ritimleri, annesinin enerji alanı ve evrensel alanla ilişkisi bozulur. Doğum anı nda çocuk annesinin sı caklı ğı ndan ve güvenliğinden, enerji alanı ndan koparı lı r ve fiziksel dünyayla ilk deneyimi ayrı lı k acı sı dı r. Janov bize annenin doğum sı rası ndaki durumunu (eğer ilaç verilirse veya kapı lı rsa) anlatı yor... "fetus için gerçek bir sı kı ntı . Sadece canlanmak için üstesinden gelmesi gerekiyor. İlk nefesini vermeden önce bir mücadele içinde. Hayı r. Kafası nda ne kadar çok gerçek olursa olsun, doğum için ne kadar iyi eğitilmiş olursa olsun, eğer bir anne kapanmı şsa ve bu baskı lar gergin kaslar tarafı ndan sağlanı yorsa, o zaman doğumda ağrı tekrar ortaya çı ktı ğı nda, kaslar (uterusun da dahil olduğu) ve vajinal kanal parçası) otomatik olarak klempleyerek yanı t verecektir."6

Janov bu sendromu doğum travması olarak adlandı rı yor. Doğum travması , özellikle çocuk için enerjik olarak yı kı cı olabilir. Doğum sı rası nda, çocuk ilk kez annesinin fiziksel ve enerjik kucağı ndan uzaklaştı rı lı yor. Çocuğun doğumdan hemen sonra fiziksel olarak anneden alı ndı ğı doğumlar en yı kı cı dı r çünkü çocuk annenin aurası nı n dı şı nda yalnı zdı r. Anneden 20 santimetreden daha fazla uzaklaştı ğı nda, çocuk annenin eterik aurası nı n* koruyucu şemsiyesinin dı şı ndadı r. Çocuk annenin eterik aurası ndayken, anneden çocuğa bilinçsiz bir ritmik sevgi ve duygusal enerji akı şı olur. Çocuk, annenin eterik aurası nı n dı şı na çı karı lı rsa, duygusal olarak annesiyle teması nı kaybeder. Çocuk anneden iki buçuk metreden fazla uzaklaştı rı ldı ğı nda, çocuk annenin zihinsel aurası nı n veya zihinsel alanı nı n dı şı nda olduğu için zihinsel düzeyde de teması kaybeder. İçinde

Bu durumlarda, bilinçdı şı , zihinsel düzeyde bir temas yoktur ve anne doğrudan çocuğu hakkı nda düşünmedikçe, bilinçli, zihinsel düzeyde de bir temas olmayacaktı r. Annenin duygusal zihinsel alanları nı n dı şı ndayken, teması sürdürmek için çocuğa duygusal ve zihinsel olarak bilinçli olarak ulaşması gereken annedir. Çocuk annesine ulaşamaz çünkü bunu yapacak kolaylı kları henüz geliştirmemiştir.

Anneye ilaç verilirse çocuğuyla iletişimini sürdüremeyecek ve eğer ben-merkezciyse ya da korkmuşsa ve çocuk ondan alı ndı ktan sonra bilinçli olarak ona uzanmı yorsa bu, çocuğun ilk anne olma deneyimini artı racaktı r. ayrı lı k, yalnı zlı k ve acı . Ağrı çok şiddetliyse, çocuğun enerji sistemine aşı rı yük binecek ve çocuk yaşadı ğı yı kı cı duyguları işleyemeyecek ve salı veremeyecek.

bebeklik

Doğumdan sonra anne babalardan birinde enerji blokajı nedeniyle bebeğin anne babası yla bağlantı sı kesilirse, bebeğin kişisel enerji alanı bozulmaya devam edecektir. Bu durum, kökleri bilinçaltı nı n derinliklerine inmesi gereken çocuğun ego gelişimini olumsuz yönde etkileyecektir. Eğer

Machine Translated by Google
ego önceliklerine bilinç içinde gelişir, çocuk asla tam duygusal olgunluğa ulaşamaz ve bu onları n daha sonra olgun ilişkiler kurması nı engeller. Hatta doğal, olgun bir insan ilişkisinin nası l bir şey olduğuna dair temel anlayı şı bile engelleyebilir.

F.'nin aşağı daki öyküsü, uygun ego gelişimi sekteye uğradı ğı nda kişinin üstesinden gelmesi gereken zorluklara dair fikir verir.

> Annem evli olmayan bir anneydi ve babam alkolikti. Annem beni bekar anneler yurdunda doğurdu.
>
> Ben iki yaşı ma geldiğimde annem üçüncü çocuğunu doğurduktan sonra evlendi. Annem, üvey babam ve kı z kardeşimle biraz aile hayatı yaşadı m. Ancak bu sadece kı sa bir süre devam etti. Sonra ablam teyzeye, ben de dedeme götürüldüm. Daha sonra koruyucu aileye verildim.
>
> Çocukken nereye ait olduğum ve kime güveneceğim konusunda kafam tamamen karı şmı ştı . Vahşi ve zor biriydim, üvey ailem beni bir yı l tuttu, sonra beni daha fazla tutmak istemediklerine karar verdiler. Çocukken kabusları n yanı sı ra konuşma bozukluğum da vardı .

Okulun üçüncü yı lı ndan sonra öğretmenler ve ailem normal dersleri takip edemeyecek kadar yavaş olduğumu ve yaşadı ğı m bir çocuk yurduna gitmem gerektiğine karar verdiler ve yaklaşı k bir yı l okula gittiler. Annem ve üvey babamla tekrar yaşadı ğı m 15 yaşı ma kadar ileri geri itilmeye devam ettim. Çocukluktaki öfke ve saldı rganlı k nöbetlerim, ergenlikle birlikte yavaş yavaş depresyona dönüştü. 15 yaşı ma geldiğimde uyuşturucu kullanı yordum. Sonraki iki yı l boyunca kendimi çok dengesiz hissettim ve sı k sı k yaşadı ğı m yeri değiştirdim.
Çoğu zaman uyuşturucu yüklüydüm ve bir gün intihara teşebbüs ettim, bu da sı rtı mdan yaralandı m. Bundan sonra, beni normal bir hayata döndürmeye çalı ştı kları inatçı kı zlar için bir kuruma yerleştirildim.
Daha sonra kasabamda bir terapötik topluluk kuruldu ve oraya getirildim. İlk başta güvensizlikle doluydum, vahşi ve huysuzdum. Bana sadece iki seçeneğim olduğu söylendi: ya bu toplulukta kalı p uslu durmak ya da çocuk hapishanesine götürülmek. Toplulukta kalmaya karar verdim. Kı sa bir süre sonra hayatı mda gerçek bir değişiklik yaşamaya başladı m çünkü diğer insanlarla birlikte yaşamak ve grup terapisinde onlarla konuşmak zorunda kaldı m. Üç yı l bu toplulukta yaşadı m ve bu süre zarfı nda hayatı n yaşamaya değer olduğunu anladı m. Daha sonra aşı k olduğum bir adamla tanı ştı m ama kı skançlı k, imrenme ve reddedilme korkum ve birine sahip olma ihtiyacı m o kadar güçlüydü ki sonunda ilişkiyi mahvettim.

1985'te biri bana Avrupa'da öğretmenlik yapan Amerikalı bir şifacı dan bahsetti. Belli bir tereddütten sonra onun çakralar ve enerji ile ilgili çalı şmaları hakkı nda daha çok şey öğrenmek için öğrencilerinden biri olmaya karar verdim. E rağmen

Machine Translated by Google
ortunla çalı şmaya başlamama rağmen eski kalı pları ma göre hareket etmeye devam ettim. Manevi bir öğretmende hiçbir yapı ve kalı p olmadı ğı nı anlamam uzun zaman aldı . Her şey açı k - her gün başka bir gün.
Ama bir duruma, bana güven veren bir çevreye sahip olmaya bağlandı m ve bunu bana vermediği için mutsuzluğumu dı şarı ya yansı tmaya başladı m ve rahatsı zlı ğı mdan, korkuları mdan ve çaresizliğimden başkaları nı sorumlu tuttum.

Giderek daha fazla iki parçaya bölünmüş gibi hissettim. Mutlak bir bağlı lı k, sevgi ve tarafsı zlı k durumunu keşfetmeyi özlüyordum ama aynı zamanda reddedilmekten korktuğum için açı lamadı ğı mı da fark ettim. Duyguları ma güvenmediğim için birini sevdiğimi kabul edemiyordum. Haftalar süren kafa karı şı klı ğı ndan sonra Keith'e gittim ve bana kişisel krizimden çı kmanı n tek yolunun kendimi koşulsuz sevmekten alı koyan blokajları kı rmak olduğunu söyledi. Bana ona, enerji işine ve kendime karşı tutumumu gözden geçirmem gerektiğini söyledi. Kendime tekrar tekrar şu soruyu sorarak saatlerce acı çektim: O ne demek istiyor? Motiflerimin ve tutumları mı n ne olduğunu ve nereden geldiklerini anlamaya çalı ştı m. Sonunda tek bir olası lı ğı n olduğu bir noktaya ulaştı m: geçmişi bı rak ve bugünü yaşa.

Böylece düzenli olarak meditasyon yapmaya ve bedenimi taşı ma şeklime, nerede gerginlik hissettiğime ve enerjimin doğru akı p akmadı ğı na dikkat etmeye başladı m. Kı sa bir süre içinde tüm enerji sistemimde değişiklikler hissettim. Kalbimin açı k olduğunu hissettim ve insanlara uygun şekilde tepki vermek daha kolay hale geldi. Bunca zamandı r hasretini çektiğim şeyi, aşkı yeniden keşfettim - Keith'in bana anlattı ğı aşk, tamamen kendim olarak yeniden bütünleştiğimde mümkündü.

Emme

Bir bebeğin annesiyle olan bağı ve ilişkisi, annesinden fiziksel ve psişik beslenme ihtiyacı na bağlı dı r. Çocuk enerjisel olarak annesinden özgürce alı p veremezse, bebek ihtiyaçları nı ona yansı tamazsa enerji sistemi bozulur. Emzirme durumunda, bir bebek emme ihtiyacı ve bunu içgüdüsel olarak yapma yeteneği ile doğar. Bir çocuk yeterince emzirilmezse veya hiç emzirilmezse, emmek için gerekli zamanı bulamayan çocuk psikolojik ve enerjik olarak yaralanabilir. Bu, çocuğun omuzları nda, boynunda ve ağzı nda dolaşan enerjiyi bozabilir. (Omuzlar, boyun ve ağı z bölgesi beşinci çakra tarafı ndan düzenlenir.) Emme sı rası nda yeterli zaman ve rahatı yakalayamamanı n verdiği acı , bebeğin beşinci çakrası nda kası lmaya neden olur. Bu kası lma fiziksel bedene dönüştürülecek ve omuz, boyun, boğaz ve ağı z kasları nı n kası lması na neden olacaktı r. Fiziksel kası lma, enerjinin daha fazla kı sı tlanması na neden olacaktı r. Beşinci çakranı n kası lması çocuk üzerinde ciddi bir etkiye sahiptir çünkü beşinci çakra kendini ifade etmeyi kontrol eder,

Machine Translated by Google

bu, düşüncelerin ve duyguları n sözlü ve sözsüz ifadesinin yanı sı ra fiziksel bedenin tüm ifadesi anlamı na gelir. Bebeğin kendiliğinden, neşeli ve ritmik hareket etme yeteneği de beşinci çakra tarafı ndan düzenlenir. Ayrı ca beşinci çakra, alt bedenden gelen tüm duyguları n neşeye dönüştüğü bir havzadı r. Bebeklik döneminde çakra travma geçirip bloke edildiğinde, çocuk güçlü acı , korku ve öfke duyguları nı işleme (neşeye dönüştürme ve salı verme) yetersizliği ile büyüyecektir. Sonuç olarak, bu duygular süptil enerji sisteminde sı kı şı p kalı r ve duvarla çevrilip parçalanmaya yol açan acı , korku ve öfke depoları nı oluşturur. Bebek duyguları işlemekte ne kadar zorlanı rsa, çocuk o kadar kolay aşı rı yüklenecek ve çocuk o kadar içe dönük hale gelecektir. En aşı rı durumlarda, çocuk ya her acı nı n, korkulu durumun ya da kı zgı n sözün çocuğun onu işleme yeteneğinin ötesinde büyütüldüğü bir hayal dünyası nı seçecek ya da çocuk tamamen birden fazla kişiliğe dönüşmeyi seçecektir. Çoklu kişiliklerde "benlikler" tamamen bağı msı z çalı şı r. Beyin dalgası modelleri, el tercihi ve alerjiler, birden fazla kişilik değiştikçe farklı lı k gösterir. Terapistler, katları n yaşadı ğı çok sayı da tuhaf semptom bildirir. Bir terapist, bir kadı n hastanı n her ay üç adet adet dönemi geçirdiğini bildirdi - her bir kişiliği için bir adet. Başka bir grup, farklı ego "durumları " için farklı reçeteli gözlükler gerektiriyordu.7

Natural Institute of Mental Health'de psikiyatr ve psikolog olan Frank Puntram şöyle dedi: "Çoğul kişilikler, normal bir insandan diğerine olduğu kadar, bir kişilikten diğerine de farklı lı k gösteriyor."8

Tuvalet Eğitimi vb.

Tuvalet eğitimi döneminde bir çocuğun serbest enerji yayı lı mı kesintiye uğradı ğı nda, genellikle omurganı n tabanı ndaki birinci çakradan akan enerji kesintiye uğrar. İlk çakra, bir kişiyi Dünya'ya bağlar ve temelde güvende hissetmesini sağlar. Birinci çakranı n enerjisi bloke edildiğinde, hayatta kalma, güvenlik ve emniyetle ilişkili enerji frekansları bloke edilecektir. Çocuk bu duyguları içsel olarak hissetmiyorsa, hayatı nı genellikle yiyecek, eşya vb.

Anne babada duyusal uyarı eksikliği varsa, anne baba kendi bedenini hissetmekte ve sevgisini ifade etmekte güçlük çekiyorsa, çocuk yeterince kucaklanmı yorsa ya da ağlayarak uyuması na izin veriliyorsa uyku düzeninde bozulma olacaktı r. ikinci çakra. İkinci çakradaki bozulma çocuğun kendi fiziksel bedenini hissetmesini zorlaştı racak ve kı sa sürede fiziksel olarak duyarsı zlaşacak ve uyuşacaktı r. Bu durumda çocuk pasif bir kişilik geliştirmeye şartlanı r. Uyuşukluk, Tin'i çoğu zaman tensel zevklerin hakim olduğu bir hayata zorlar. Görme eğilimi var

Machine Translated by Google

insanları yalnızca arzuları tatmin etmeye yarayan nesneler olarak görür. Birinci veya ikinci çakrada bir bozulma olduğunda, kişi mutluluğu için dış dünyaya bağımlı hale gelir ve kendi vücudundaki ve süptil enerji sistemindeki duyu eksikliğini gidermek için her şeyi dener. Zevk veren bir şey geri çekildiğinde, hem cinsel enerji hem de Kundalini* kısıtlanmış olduğundan, genellikle vücuttaki duyu eksikliğinden ve enerji eksikliğinden kaynaklanan derin bir boşluk hissi vardır. Bu tür bir bozulma doğumdan ergenliğe kadar herhangi bir zamanda başlayabilir. Ergenlikte, cinsel olgunlaşma döneminde cinsel enerji akışı daha güçlü olduğundan, bozulma genellikle daha şiddetlidir. Birinci ve ikinci çakrayı ilgilendiren blokajlar cinsel enerjinin ikinci çakrayı geçip uygun kanallardan düzgün bir şekilde akmasını engellediğinden, ergenlikteki bozulma her türlü cinsel işlev bozukluğuna yol açabilir.

koşullu aşk

Çocuk büyüdükçe daha bağımsız hale gelir. Anneye ve onun enerji sistemine daha az bağımlı hale gelir. Çocuk kendi dünyasını keşfetmeye başlar ve önce ailenin diğer üyeleriyle, sonra aile birimi dışındaki kişilerle temasa geçer. Yakın aile içindeki zorluklar, çocuğun enerji sistemini ve çocuğun bir bütün olarak kalma veya aile içinde veya daha sonra arkadaşlar, meslektaşlar, eş ve çocuklarla yakın ilişkiler kurma becerisini bozabilir. Anne babalar tarafından sevgi şartlı ya da sözleşmeli olarak verildiğinde yani iyiysen seni seveceğim, güzelsen seveceğim, sen de beni seveceksen sevgiyle verilen örtük bir mesaj vardır. Bu mesaj "Olduğun halinle yeterince iyi değilsin." Bir çocuk için ebeveyn sevgisini kaybetmekten daha yıkıcı bir şey yoktur. Çocuk ne kadar küçükse, kayıp o kadar yıkıcıdır. Ebeveyn sevgisini kaybetmekle "benliğinin" bir kısmını reddetmek arasında seçim yapmak zorunda kaldığında, çocuk genellikle ebeveyniyle aynı fikirde olur ve ebeveynin sevgisini kaybetmektense, kendisinin bir kısmını yeterince iyi olmadığı için reddeder.

Benliğin önemli bir parçasını reddetmek, çocuk üzerinde enerjik olarak derin bir etkiye sahiptir. Bilinç ve bilinçsizlik yoluyla gelen serbest enerji radyasyonunu engelleyecek ve önce ebeveynin, sonra çocuğun reddettiği "küçük şeytanlar"ın, "ötekiler"in yaratılmasına yardımcı olacaktır. Sorun şu ki, bu iblisler yalnızca reddedildikleri ve sevgi görmedikleri için iblis oldular. Ne kadar çok reddedilirlerse, o kadar karanlık hale gelirler ve nihayet hapishanelerinden (bilinçaltında) çıkıp kabul edilene ve ihtiyaç duydukları sevgi verilene kadar çocuğa ve daha sonra yetişkine o kadar çok eziyet ederler.

Kızgınlık

Aile içindeki öfke, çocuğa yönelik olmasa bile,

Machine Translated by Google
çocuğun enerji sistemini bozar. Öfke, tı pkı aşk gibi, dı şarı ya yayı lan bir radyasyondur. Ancak, nadiren uygun şekilde ifade edilir. Genellikle kötüsün ya da sende bir sorun var gibi yargı larla doludur. Eğer öfke özgürce yayı lı yorsa, bu sadece anlı k bir enerji patlaması olur ve sadece öfkeli kişinin rahatsı zlı ğı nı ifade eder. Kulağa "Bunu yapmayı bı rak" veya "Yaptı ğı n şeyi sevmiyorum" gibi bir şey gelebilir. Nadiren bu şekilde ifade edildiğinden hem öfkeli kişinin, hem hedefin hem de çarpı k enerji alanı na yakalanan herkesin kası lması na neden olur. Anne babalar öfkelerini uygunsuz bir şekilde ifade ederek, istemeden de olsa çocukları nı n enerji sistemini çarpı k bir enerji alanı na maruz bı rakarak zarar vermekte ve bunu yaparak çocukları nı n evrensel alanla bağı nı koparmaktadı rlar. Anne baba birbirine küserse, sı k sı k öfkeli ve düşmanca davranı rsa çocuk bu çarpı k enerji alanı nı n ortası nda kalı r ve çocuk kendini defalarca bu durumda bulduğunda enerjisinin serbest akı şı nı kı sı tlamayı öğrenir. çünkü dı şa doğru akarak ona acı veren engellerle karşı laşı r. Bu senaryo, nihayetinde çocuğun güvenme yeteneğini bozacaktı r.

Güven

Güven, özgürce yaymanı n güvenli olduğunun bilinçdı şı farkı ndalı ğı dı r. Güvenme yeteneği, bir kişiye eski korkular araya girmeden kendini yayma özgürlüğü verir. Bir kişinin nihai olarak güvende hissetmesini sağlar. Düşmanca ve tehlikeli bulduğu bir dünyada güvenli bir yer bulmaya çalı şı rken, güven kı rı lması kişiyi yabancı laştı racak veya bağı mlı hale getirecektir. Birçok insan güvenemediklerinin farkı nda değil.

Ebeveynlerden biri veya her ikisi de diğer ebeveyne karşı güç mücadelesinde çocukları nı kullandı ğı nda çocuğun güveni sarsı labilir. Aile içindeki güç mücadelesi uğursuz bir işarettir ... karı koca arası ndaki güven ve sevginin yı kı ldı ğı nı gösterir. "Aşkı n hüküm sürdüğü yerde güç istemi yoktur ve güç isteminin üstün olduğu yerde sevgi eksiktir. Biri diğerinin gölgesinden başka bir şey değildir..."9

Normalde çocuk, anne babası nı koruyucu olarak görür, ancak anne babadan biri çocuğun düşmanı olduğunda, anne baba ile çocuk arası ndaki enerji akı şı nda bir aksama olur. Bu, çocuğun serbest enerji radyasyonunu bozacaktı r. Çoğu zaman çocuk, ebeveynlerden birinin yarattı ğı düşmanca durum nedeniyle, kendi gücünü öne sürerek, gücü sevgiye tercih ederek ateşe ateşle karşı lı k verecektir. Uzun vadede, çocuk her zaman acı çeker. Dahası , kendilerini genellikle evde çocukken öğrendikleri aynı "güç oyunları nı " kuran bir yetişkin olarak bulurlar. Kişi normal enerji akı şı nı kı sı tlayan bu blokajları kı rı p tekrar serbestçe yayabilmedikçe bu durumu hiçbir şey değiştiremez.

Çocuk büyüdükçe egosu kök salmadan gelişirse,

Machine Translated by Google

bilinçsiz, güce sahip olma arzusu güçlenecek ve süptil enerji sisteminden ve fiziksel bedenden akan neşeli enerji duyguları donuklaşacaktı r. Çocuk duyarsı z bir yetişkin olacak ve güç sahibi olma arzusu, onu çevreleyen aurik alanlar, süptil enerji sisteminin sağlı klı miktarda enerjiyi dönüştürüp dağı tamaması nedeniyle zayı fladı ğı ndan, onu daha da güçsüz hale getirecektir. Durum böyle olunca çocuk kendini BEN'den kopmuş bulur ve hayata düşman olur.

··· özellikle kendi iç hayatı .

Bilinçdı şı yla bağlantı sı olmayan bir ego tehlikeli bir şeydir. Benlik birliği olan BEN'e karşı döner ve abartı lı bir benlik duygusu yaratarak onu engellemeye çalı şı r. Tek bir baskı n kişilik "ben" yaratmaya çalı şı r ve kendisini tamamen onunla özdeşleştirmeye çalı şı r. Sadece bilinçte kök salmı ş ego, BEN'in rolünü gasp eder, kişiyi yüzeysel, derinlikten ve gerçek sevgiden yoksun doğrusal bir evrene kilitler.

masumiyet

Bir çocuğun hayatı normalde büyülü bir zamandı r, çünkü tam olarak gelişmemiş olan bilinç, BEN'İM'in ve onun araçları olan sezgi ve bilinçdı şı farkı ndalı ğı n konumunu henüz gasp etmemiştir.

Yoga'da bir çocuğun hayatı nı n ilk yedi yı lı , neşe ve masumiyet yı ları olarak adlandı rı lı r. Normalde, enerji birinci ve yedinci çakra arası nda engellenmeden akar. Çok az parçalanma vardı r veya hiç yoktur ve sonuç olarak çocuk, Bütün ile birlik deneyiminden keyif alı r. Geçmişe veya geleceğe dair gerçek bir anlayı şa sahip olmadan, şimdiye giren masumiyet dolu bir hayat yaşı yor.

Tüm çocuklar değişen sürelerde evrensel alanla bilinçsiz birlik içinde dinlenir ve oradan akan meyvelerin tadı nı çı karı r. İsa, "Küçük çocukları n bana gelmelerine izin verin ve onları yasaklamayı n: çünkü Tanrı 'nı n Egemenliği böyledir" dediğinde bir çocuğun ayrı calı klı durumunu kabul etti. sen, benim, seninki farkı ndalı ğa gelir, bilinç gelişir ve ego bilinçsizlikten çok bilinçte kök saldı ğı ölçüde, çocuk o ölçüde Bütün ile birlik duygusunu kaybeder. Bilinçdı şı ile bilinç arası nda bir denge kurmadan bilinçli hale gelmenin bedeli, Her şeyle bilinçli birliğin kaybı dı r.

İncil metaforunu kullanarak, bir çocuk bilinçsiz bir durumda kaldı ğı ve BEN'in kendisini tamamen ifade edebilmesi için enerjisi serbestçe aktı ğı sürece, çocuğun Tanrı ile bir olduğunu ve Tanrı 'nı n Bahçesinde yaşadı ğı nı söyleyebiliriz. Eden, ama çocuk kendi ayrı kimliğini bir kez deneyimlediğinde, bütünsel birliktelikleri paramparça olur ve bahçeden ve çocuksu mutluluk halinden kovulur. İşte bu andan, ayrı lı k anı ndan, o korku

Machine Translated by Google

başlar. Korkuyla birlikte "öteki" gelir ve ayrı lı ğı n, BÜTÜN'ün dı şı nda yaşamanı n yok olma anlamı na geldiğine dair bilinçdı şı farkı ndalı k.

Bir çocuk birleşmeye geri dönmek yerine normalde tam tersini yapar. Yalnı zca, egoya hükmeden bilinçli benliğiyle özdeşleşmeye başlar ve bir zamanlar var olan bilinçdı şı masumiyet ve mutluluğa dair her türlü hatı rayı söndürmeye çalı şı r. Daha sonra bilinçli benlik, kendisini ve içinde bulduğu dualite durumunu yücelterek BEN'İM konumunu gasp etmeye çalı şı r. Dualiteden başka her şeyin varlı ğı nı inkar etmeye kadar gider. Sonuç olarak, çocuk masumiyeti geride bı rakı r ve bunu yaparak, eylemlerin esas olarak bilinçten kaynaklandı ğı bir çaba hayatı yaşamaya başlar.

Bir kişinin eylemleri öncelikle bilinçten kaynaklandı ğı nda, eylemleri içlerinde, varlı ğı nı n merkezinde yankı lanmaz ve onlarda derin bir amaç duygusu yoktur, çünkü bunlar BEN'İM'de derinden kök salmazlar. Memnuniyet ve güvenlik kaybolur ve bunun sonucunda arzu ve korkuyla eylemler gerçekleştirilir. O zaman eylem, kişinin istediği, acı yı dindiren ya da ondan kaçı nması na yardı mcı olan şeylerin peşinden koşmaya dönüşür.

BEN'in salt varlı ğı , kişiye parçalanmı şlı ğı nı ve yüzeyselliğini sürekli hatı rlatarak acı yı yoğunlaştı rı r; bu nedenle bilinç ve konumu için sürekli bir tehdittir. Bilinç kendisini BEN'e karşı savunmak için elindeki her türlü silahı kullanı r. Konumunu korumak için her şeyi yapacaktı r.

Hizmetkârlar benzetmesinde amansı z bir mücadelenin mükemmel bir mecazı na sahibiz:

> 33 Bir ev sahibi (BEN) oraya bir bağ dikti, çevresini çitle çevirdi ve içine bir üzüm sı kacağı kazdı , bir kule yaptı ve onu çiftçilerin bilincine sundu ve uzak bir ülkeye gitti.
>
> 34 Ve meyvenin zamanı yaklaşı nca, hizmetkârları nı meyveden almaları için bağcı ya gönderdi.
>
> 35 Ve çiftçi kölelerini aldı ve birini dövdü, diğerini öldürdü ve diğerini taşladı .
>
> 36 Yine ilkinden daha çok başka hizmetçiler gönderdi ve onlar da onlara da aynı şekilde.
>
> 37 Ama son olarak, oğluma saygı gösterecekler, diyerek oğlunu onlara gönderdi.

Machine Translated by Google

38 Ama çiftçiler oğlunu görünce araları nda, "Mirasçı bu, gelin
onu öldürelim ve mirası na el koyalı m" dediler.

39 Ve onu yakalayı p bağdan dı şarı attı lar ve öldürdüler.
o."

Egonun öncelikle bilinçte kök saldı ğı bir yaşamı aşmak ve gerçek bir "ben" merkezli bütünlüğe ulaşmak için, kişi korkuyla, sevilmeyen "ötekiler" korkusuyla yüzleşmelidir. Psiko-spiritüel bütünleşme çalı şması yla, bilince hapsolmuş küçük şeytanlar serbest bı rakı labilir ve bütünleştirilebilir. İş, kişinin korkusuyla yüzleşmesi ve ardı ndan bu şeytanları n var olduğunu kabul edecek kadar dürüst ve cesur olması yla başlar. Cesaretle, kişi onları kabul edebilir ve hatı rlayabilir. Anı lardan, kişi onları kucaklayabilir, onları diğer "benlikleri" ile bütünleştirebilir ve bu birleşme, kişiyi yeniden çocuksu yapar ve onu bir bütünlük ve koşulsuz neşe durumuna getirir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM VIII

KENDİ "BEN" OLMAK İÇİN DOĞRU

> Acaba arafta kendi yüzlerimizi görüp, kendi seslerimizi gerçekte oldukları gibi duyabilecek miyiz?
>
> -C.S. Lewis
>
> Mezmurlar Üzerine Düşünceler

Önkoşullar

Psiko-spiritüel bütünleşme çalı şması nda kişi ancak işe dürüst ve cesurca yaklaşarak başarı lı olabilir. Dürüstlük, şeyleri olması nı istediğiniz gibi değil, gerçekte oldukları gibi görme istekliliğidir. Cesaret, gördüklerini kabul etme isteğidir. İşim sayesinde dürüst ve cesur olmanı n çoğu insan için oldukça zor olabileceğini keşfettim. Toplumumuzun kuralları ve gelenekleri, diğer insanları n duyguları nı incitmeme arzusu, kabul edilme arzusu ve bilinçaltı nı n olayları olduğundan daha iyi veya daha kötü görme ihtiyacı , hepsi bir kişiyi korkak ve sahtekâr yapmak için işbirliği yapar.

İnsanları n dürüst olmaktansa sahtekâr olmayı seçmesinin birçok nedeni vardı r. Bazen sahtekârlı k daha kolay bir seçimdir - özellikle bir kişinin güvenliği veya iyiliği olarak algı ladı ğı şeyi tehdit eden bir durumda. Bu durumda bilinç, şeyleri olduğu gibi korumak için, dürüst olmamanı n daha akı llı ca olduğuna karar verir. Ancak çoğu zaman insanlar, kaldı rabileceklerinden daha fazla enerji deneyimlememek için kendilerine ve başkaları na karşı dürüst olmazlar. Nesnel olarak daha fazla enerjiye sahip olmak arzu edilir, çünkü enerji iyi fiziksel sağlı ğı n, iyi ilişkinin ve koşulsuz neşe deneyiminin temel bileşenidir, birçok insan fazla sağlı klı ve fazla neşeli olmanı n hayatları nı n, işlerinin ve kişinin ilişki ağları nı n kötüleşeceğinin farkı ndadı r. tehdit edilmek Bir kişinin yaşam durumu, ilişkilerinin kalitesi, kişisel gücü, işi ve sağlı ğı , onun enerji seviyesi ve her türlü enerjiyi özgürce yayma yeteneği tarafı ndan belirlenir. Her insanı n hayatı , kişisel enerji akı şı na koyduğu sı nı rları desteklemek için inşa edilmiş bir rasyonelleştirmedir. Enerji seviyesini ve yayabileceği kapsamı değiştirerek, kişi dünyayla olan ilişkisini değiştirir. (Bir kişinin dı ş

Machine Translated by Google
durumu her zaman fiziksel durumunun bir yansıması dır.) Bir kişinin enerji seviyesindeki herhangi bir artış, Tagore'un dediği gibi, "etrafına bu duvarı ören" bir kişi için tehdit oluşturabilir. Bu nedenle, dürüstlük ve daha fazla enerji veya sahtekârlık ve statüko arasında bir seçim yapmanız istendiğinde, çoğu insan statükoyu seçecektir.

Akışı Engelleme

Çoğu insan istenmeyen duygusal enerjinin süptil enerji sistemlerinden akmasını engellemek için sahtekârlığı, özellikle de duygusal sahtekârlığı seçer. Ancak kişi bir şeyi hissetmemek için kendisine veya bir başkasına duyguları hakkında yalan söylerse, enerji akışını engeller ve bunu yaparak ilişkisini bozar. Bu, koşullara bağlı olarak kısmi veya tam bir kesinti olabilir. Süptil enerji sistemindeki nokta ve fiziksel bedende bir kişinin bloke olduğu ilgili alan, hangi enerji frekanslarının bloke edildiğine bağlıdır. Bununla birlikte, net sonuç, enerjinin serbest akışının kısıtlandığında, insanların birbirlerine daha az bağlı hissetmeleridir.

Her iki tarafın da yaşadığı ayrılığın derecesi, dürüst olmayan kişinin gerçek duygularını örtbas etmek için harcadığı enerjiye ve örtmenin ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Birkaç yalan gerçekten etkili olduğundan, genellikle yalnızca kısmi bir örtbas gerçekleştirilir ve enerji tamamen bloke edilmek yerine kısıtlanır. Enerjinin sadece kısmen bloke edilmesiyle frekansı bozulur ve bu da ilişkiyi bozar. Dahası, kişi dürüst olmamakla, enerjinin dışa doğru yayılmasını engellemekle kalmaz, aynı zamanda kendi süptil enerji sisteminde enerjinin serbest akışını da engeller. Eğer örtbas uzun bir süre devam ederse, ince enerji sistemindeki Prana seviyesi keskin bir şekilde düşecektir.

Prana'nın akışını kısıtlamak ve gerçeğin üstünü örtmek sürekli bir iştir. Bir kişi, başarılı bir şekilde dürüst olmamak için sürekli olarak üzerinde çalışmalı ve çok fazla enerji harcamalıdır. Bütün bu çalışmalara rağmen, dürüst olmamak yararlı bir amaca hizmet etmez. Tek yaptığı ilişkileri bozmak ve gereksiz acı ve ıstıraba neden olmaktır.

Düşünceler ve Duygular

Her düşünce ve duygu, kişinin kişisel enerji alanındaki bir alt alan tarafından üretilen bir enerji radyasyonudur. Harekete sahip olmak, statik olmamak enerjinin bir özelliğidir. Bir kişinin zihinsel ve astral (duygusal) alanı tarafından üretilen düşünce ve duygular, yalnızca düşünce ve duyguları üreten zihinsel ve astral beden tarafından deneyimlenmez, aynı zamanda düşünce ve duygular her yöne yayılır. Kendi zihinsel ve astral enerji konsantrasyonlarında yerelleşerek başlayabilirler, ancak bir kez düşünceler ve

Machine Translated by Google

duygular tezahür eder, kendi yerelleştirmeleri içinde tutulamazlar. Evrensel alanı n ve yerelleştirmelerinin doğası gereği, zihinsel ve duygusal enerji, kendine özgü titreşim aralı ğı içinde her yöne eşit olarak yayı lı r. Zihinsel ve duygusal enerjinin yayı nı , radyo dalgaları nı n yayı nı gibi, kendi özel titreşim hı zı na ayarlanmı ş veya bu hı za duyarlı diğer herhangi bir yerelleştirme tarafı ndan yakalanacaktı r.

Birinden yayı lan düşünce ve duygu veya hatta hayvan manyetizması nı n yarattı ğı enerji, yakı n çevresinde yayı nlanan belirli bir frekansa duyarlı olan veya düşünce veya duygu belirli bir kişiye odaklanmı şsa uzaktaki herkesi etkileyecektir. Hepimizin maruz kaldı ğı zihinsel ve duygusal enerji radyasyonları bizi beslemek içindir. Ancak, duygusal veya zihinsel sahtekarlı ğı n neden olduğu çarpı k bir enerji alanı na yakalanı rsak, enerji sistemimiz bozulur ve enerji kaybı nı n yanı sı ra özgürce yayma yeteneğimizde kesintiye uğrarı z.

Düşüncelerin ve duyguları n yarattı ğı etki, durgun bir göle bir taş atı ldı ğı nda oluşan dalgalara benzetilebilir: Taş belli bir noktada bir etki yapar ve bu etki bir dizi dalga halinde her yöne eşit olarak yayı lı r ve bu da bir dalga oluşturur. ortamı veya alanı içindeki tüm nesneler üzerindeki izlenim. İzlenim, etkisi ortamdaki diğer dalgalar tarafı ndan seyreltilinceye kadar, enerji alanları nda sempatik bir titreşime neden olarak nesneleri etkilemeye devam edecektir. Dalganı n genliği, taşı n boyutuna ve atma kuvvetine bağlı dı r.

Aynı şekilde, bir kişinin başka bir kişi üzerinde yaratacağı etki, gönderenin düşünce ve duyguları nı n gücü ve niteliği ile alı cı nı n alı cı lı ğı tarafı ndan belirlenir. Bu, insan etkileşiminin incelikli dinamiklerini, güven ve güvensizlik dinamiklerini, yabancı laşmayı , dostluğu ve düşmanlı ğı veya bir kişinin bir başkası ve hatta büyük gruplar üzerinde sahip olabileceği hipnotik etkiyi açı klamada uzun bir yol kat ediyor. Dahası , bireyler olarak, yakı n bağları mı z veya ortak çı karları mı z olmayan insanlardan neden hem olumlu hem de olumsuz olarak derinden etkilendiğimizi açı klar.

atmosferler

Ev ve iş yeri gibi kapalı mekanlara hapsolmuş düşünce ve duygular, özellikle mekana giren insanlar üzerinde güçlü bir etkiye sahip olacaktı r. Bir birey veya grup tarafı ndan üretilen düşünce ve duygular kapalı bir alanda kalabilir ve içindeki fiziksel madde tarafı ndan emilebilir. Bu şekilde yaratı lan bir odanı n "atmosferi", atmosferi yaratan kişilerin veya duygu ve düşüncelerin değişmesinden sonra da uzun süre varlı ğı nı sürdürebilir.

Machine Translated by Google

Birey bu şekilde yaratı lan "atmosfer"den etkilenecek ve atmosferin kalitesine göre olumlu ya da olumsuz etkilenecektir. Bu, bir kişi bir odadan diğerine veya bir ortamdan diğerine geçtiğinde ruh halinin nası l bu kadar hı zlı değişebileceğini açı klı yor. Bir odanı n atmosferinin insanları nası l etkileyebileceğini anlamak önemlidir, çünkü enerji kullanı mı nda ustalaşmak için, bir kişinin hem sağlı klı ortamlarda hem de sahtekârlı ktan kaynaklanan rahatsı z ortamlarda enerji dinamiklerini anlaması gerekir.

Atmosferin küçük odalarla sı nı rlı olduğu yerlerde, genellikle açı kça fark edilir. Binlerce insanı n adanmı şlı k duyguları nı n kelimenin tam anlamı yla odanı n duygusal ve zihinsel atmosferini doldurduğu birçok eski ve küçük şapelde durum böyledir. Kapalı bir alandaki hem duygusal hem de zihinsel atmosferler, sağlı klı besleyici bir ortam ya da sağlı ksı z, yı kı cı bir ortam yaratabilir. Hepimiz duygusal ve zihinsel atmosferlerin etkisine maruz kalı yoruz ve bir kişi, açı kça olumsuz bir atmosfere sahip olan ve enerji sistemi ve genel refahı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olacak bu ortamlara gönüllü olarak boyun eğmeden önce dikkatli olmalı dı r.

Deneyimli Atmosferler

Aşağı daki alı ştı rma, atmosferleri daha bilinçli bir şekilde deneyimlemenize yardı mcı olmak için tasarlanmı ştı r. Egzersizi bir kez denediğinizde, bir odadaki zihinsel ve duygusal atmosferlere karşı tahmin ettiğinizden daha fazla duyarlı olduğunuzu ve onlardan daha fazla etkilendiğinizi göreceksiniz. Bu bir grup egzersizidir ve en iyi yaklaşı k beş veya altı kişiyle çalı şı r. Her kişinin, bir grup insan tarafı ndan yaratı lan birleşik zihinsel ve duygusal atmosferi deneyimlemek için bir veya iki dönüşü olacaktı r. Bu alı ştı rma için küçük bir toplantı odası en iyisi olacaktı r, ancak küçük bir ofis veya oturma odası da yeterli olacaktı r. Altı kişilik bir grupsanı z, her bir kişinin hangi sı ranı n kendisine ait olduğunu belirleyecek birden altı ya kadar bir sayı seçmesini sağlayarak başlayı n. Bir numara odadan ilk çı kan kişi olacak. Odadan ayrı lan kişiye "hassas" denilecektir. Duyarlı kişiler, tatbikata katı lan kişilerin sözlerinin ve hatta seslerinin duyulmayacağı bir odaya gitmelidir.
Duyarlı olan dı şarı dayken gözleri kapalı olarak gevşemeli ve ikinci dikkatini harekete geçirmelidir.

İnsanlar, özellikle dünyayı ikinci dikkatle deneyimlediklerinde, atmosferlere karşı oldukça hassastı rlar. Her bir kişi odanı n dı şı ndayken, grubun geri kalanı hepinizin güçlü hisleri ve fikirleri olan bir konu seçmeli ve yaklaşı k beş dakika boyunca birbirinizi hararetli bir tartı şmaya dahil etmelisiniz. Sevinç, korku ya da öfke gibi hepinizin paylaştı ğı baskı n bir duyguya ulaşmaya çalı şı n. Örneğin siyaset, ekoloji, dostluk, aşk, ölüm, çocuklar vs. hakkı nda konuşabilirsiniz.

Machine Translated by Google
her insan duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmelidir. Beş dakika boyunca bir ana tema üzerinde kalmaya çalı şı n ve her bir kişi tutarlı kalmalı dı r, böylece odanı n atmosferi, bahsettiğiniz konuyla ilgili güçlü, net bir şekilde tanı mlanmı ş duygu ve fikirlerle dolsun.

Beş dakika sonra, lider olarak atanan gruptan biri konuşmayı aniden bitirmeli ve grubun kayı p üyesini almalı dı r. Duyarlı odaya girer girmez, odada hissettiği değişiklikleri hemen gruba anlatmaya başlamalı dı r.

Zihinsel düzeyde duyarlı kişi, zihninin hâlâ odada oyalanmakta olan düşüncelerle dolup taştı ğı nı deneyimleyebilir. Bu düşünceler sözel veya resimlerle gelebilir. Duygusal düzeyde, grubun baskı n ruh halini veya hissini hissedebilir; veya grubun baskı n üyelerinin duyguları . Ya da sadece belirsiz bir heyecan, sı caklı k, endişe veya depresyon atmosferi hissedebilir.

Duyarlı kişi özellikle alı cı ysa, genel konuşma konusunu ve grubun baskı n üyelerinin görüşlerini ayı rt edebilir. Fiziksel bedeni de atmosferdeki değişiklikleri kaydedecektir. Anksiyete, genellikle duyarlı kişinin vücudunun farklı bölgelerinde gerginlik olarak yaşanacaktı r. Vücut fiziksel olarak heyecanlanabilir, hatta aniden yorgun veya uyuşuk hale gelebilir.
Hassas kişinin fiziksel bedeninin kaydedeceği çok sayı da farklı duyum vardı r. Eğitimsiz bir kişi, zar zor bilinçli bir seviyede deneyimlendiği için pek çok süptil titreşimi kaçı racaktı r. Ancak grubun baskı n ifadeleri herkes tarafı ndan kolayca tanı nabilir. Duyarlı olan kişinin, odaya girdikten sonra fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak hissedilen değişikliklere dikkat etmesi yeterlidir.

Hem duyarlı kişi hem de grup tarafı ndan tam bir açı klamadan sonra, bir sonraki kişiyi göndererek ve yeni bir tartı şma konusuyla yeniden başlayarak ilerleyebilirsiniz. Yeni konunuzu tartı şmaya başladı ğı nı zda eski atmosfer dağı lacaktı r. Herkesin duyarlı olmak için en az bir şansı olana kadar egzersizi tekrarlamaya devam edin.

Öz gelişim

Bir insan ilişkisinde dürüst olmanı n önemini tam olarak anlayabilmemiz için, dürüstlüğün geçerli bir tanı mı na sahip olmamı z gerekir.
Langenscheidt, dürüstlüğü "güvenilir; gerçekleri saklamadan yalan söylemeye veya aldatmaya yatkı n olmayan..." olarak tanı mlar. ⋯

Bu tanı mla tartı şamam ama biraz daha ileri giderek dürüstlüğün, bir kişinin karmaşı k doğası nı n, her durumda, nedenselliğin her düzeyinde, birlikte olduğu herkesle eksiksiz, sansürsüz ifadesi olduğunu ekleyeceğim.

Machine Translated by Google
ilişki içinde. Bu şekilde tanı mlandı ğı nda, herkesin her zaman her düzeyde dürüst olması halinde normal insan etkileşiminin imkansı z olacağı nı toplumun bize öğrettiğini kolayca görebilirsiniz.

Sahtekârlı ğa yönelik bu rasyonalizasyonun kaynağı olan hipotez, doğamı z gereği kusurlu olduğumuzu ve güdülerimizin saf olmadı ğı nı , gerçek duygu ve düşüncelerimizin yeterince iyi olmadı ğı nı ve iyileştirilmesi gerektiğini ima eder. Kusurlu olduğumuzu, bu gezegenin ekolojisine mükemmel şekilde uyan diğer türlerin aksine bizim kusurlu olduğumuzu ve dolayı sı yla Tanrı 'nı n kusurlu eserinde düzeltmeler yapmamı z gerektiğini ima eder.

Bildiğimiz şekliyle toplum, bu inanç yüzünden insani gelişmede ciddi bir gerileme yaşadı . Kabulü, dürüstlük ve güvenin, özellikle de kendine güvenin bozulması na neden olmuştur. Elbette toplumdaki bazı insanlar birine ya da bir şeye güvendiğini iddia ediyor ama benim bahsettiğim güven bu değil.

Bahsettiğim güven, içsel bir güvenlik duygusundan türetilen çocuksu güvendir. Sadece bilinçli değil, aynı zamanda bilinçsiz olan bir emanettir. Her düşüncenin, duygunun ve eylemin altı nda yatan bir güvendir.
Kişinin kendine ve dünyaya güveni olmadı ğı nda, özünde dürüstlük olamaz, çünkü kendini dürüstçe ifade etmek, kendine güvenmeyi gerektirir.

İnanç sistemi

Güvenden yoksun bir kişinin, kişisel bütünlük ve koşulsuz neşe hedefine ulaşması engellenecektir. Ayrı ca güven eksikliği yaşayan insan, içinde hapsedilmiş olan boşluk ve umutsuzluk duyguları nı n yüzeye çı kması nı sürekli olarak engellemek zorundadı r. Sonuç olarak, enerjisinin serbestçe yayı lması nı ve BEN'İM'in kendini ifade etmesini engeller.

BEN'in rehberliği yerine, davranı şı na rehberlik etmesi için inançları ikame etmesi gerekir. Bu inançlar, BEN'İM'in sezgisel rehberliğinin şeffaf ikamelerinden başka bir şey değildir. Bir kişinin arzuları ve korkuları nı n etkileşimi ile bir inanç sistemi oluşur. İyi ya da kötü, inanç sistemleri benliklerin birliğini hapseder. Bu konuda büyük Fransı z filozof Rousseau, "İnsan özgür doğar, ama her yerde zincire vurulmuştur" diye yazmı ştı 2 ve Jean de la Fontaine, "Özgür değilsen iyi hayatı n ne anlamı var? "3

İnsanları n büyük çoğunluğu için, nası l davranacakları nı belirleyen bilinçaltı ndan yayı lan BEN'İM değil, bu en önemli güç, kişinin inanç sisteminin koyduğu kurallara göre hareket eden bilince teslim edilmiştir.

Machine Translated by Google

Bilinç, farkı ndalı ğı n içsel düzeylerini denetlemek için egoyu kullanı r ve işini körü körüne fanatizmle yapar. İnsanı inanç sisteminin temelini oluşturan kurallara uymaya zorlayarak çizgide tutacaktı r. Gözdağı vermek için korkuyu ve cezalandı rmak için acı yı kullanı r. Bu durumda, bir kişinin bu kuralları n meşruiyetini sorgulaması na izin verilmez. Onlara itaat etmesi yeterlidir. Kuralları n nereden geldiği önemli değil. Çoğunun sadece eski bir bagaj koleksiyonu olması önemli değil: aileden, okuldan ve toplumdan aktarı lan düşünce ve duygular. Kişinin en derin özlemlerini ve ihtiyaçları nı tam olarak yansı tmamaları , korku ve arzunun ürünü olmaları , köklerinin BEN'de olmaması , bunun yerine bir güvensizliğin ürünü olmaları önemli değildir. özgüven eksikliği Önemli olan tek şey, BEN'İM'in hapsedilmiş olarak kalması ve bilincin konumunda güvende kalması dı r.

Dürüst Olmamanı n Meyveleri

Dürüst olmayan bir şekilde yaşamanı n sonucu, her insan başkaları nı korumaya, iyi ilişkiler sürdürmeye ve adil ve mutlu bir toplum yaratmaya çalı şsa da, bu hedeflere ulaşmak için seçtiği yöntemlerin işe yaramaması dı r. Daha da önemlisi kullanı lan yöntemler, her yerde gördüğümüz adaletsizliği, izolasyonu ve acı yı kurumsallaştı rı yor. Tüm çabaları mı za rağmen, kişisel veya ulusal uyuma ataları mı zı n geçmişte geldiği kadar yaklaşamadı k. Ve bu nedenle, çoğu insan umutsuzluk ve çaresizlik durumuna düşmemek için, kanayan yaraları nı başka birinin sarabileceği bir gelecek umuyor. Ancak gelecekte umut oyunun bir parçası dı r. Umut da korku üzerine kuruludur.

"L'esperance et la crainte sont ayrı lmazlar, et nya point de crainte sans esperance, ni d'esperance sans crainte." (Umut ve korku birbirinden ayrı lamaz; umut olmadan korku, korku olmadan umut olamaz.) 4

İnsan doğası nı inceleyen hiç kimse için, bir kişinin bilinçsiz yaşamı nı ve BEN'in doğal ifadesini kı sı tlayarak ciddi sonuçlara katlanmak zorunda kalması şaşı rtı cı değildir.

Bireyin ve toplumun sorunları nı n temelinde korku ve bunun doğurduğu sahtekârlı k nedeniyle içsel hayattan kaçı nma yatmaktadı r. Bir kişinin içinde engellenen ve bastı rı lan, özgürce ifade edilmesine izin verilmeyen ve içinde deneyimlenen her ne varsa, dı ş dünyada aranmalı dı r ve eğer kendi dı şı nda bulunmazsa, kişi onun yerine çarpı tı lmı ş bir arzu veya hedef koyacaktı r.

Kendine Hoşgörü

Sunulan koşulsuz neşenin yerine çarpı tı lmı ş bir arzu veya hedefi koyarak

Machine Translated by Google

BEN'im ile, kişi kendini beğenmişliğin dipsiz kuyusuna düşer. Toplumun kurumları kı smen suçludur, çünkü toplum, kendi içlerinde koşulsuz neşe yaşayan, kendine hakim insanlar üretmek yerine, dürüst olmayan ve korkak, sonsuza dek teselliyi kendi dı şı ndaki birinden ya da bir şeyden arayan insanlar ortaya çı kardı . Bundan dolayı insanları n kafası karı şmı ştı r. Çatı şma ve kararsı zlı kla delik deşik olmuş durumdalar. Çoğu insan nereye gittiklerini gözden kaybetmiştir. Yolları nı kaybetmişler. O kadar çok ses duyuyorlar ki, BEN'İM'in sezgisel sesi neredeyse tamamen gizleniyor. Gerçek olmayan hedefler gerçek olanları n, gerçek olmayan ihtiyaçlar gerçek olanları n ve gerçek olmayan arzular gerçek olanları n yerine geçmiştir. Ve böylece her birey ve genel olarak insanlı k, kendilerinin dı şı nda aradı kları için muhtemelen bulamayacakları bir huzur ve memnuniyet arayı şı yla geleceğe çı lgı nca koşarlar.

Kendini beğenmişlik, BEN'İM'e erişimi kaybetmiş olanlar tarafı ndan seçilen alternatiftir. Aşı rı yemekten aşı rı endişelenmeye, kendini beğenmeye, kibirden depresyona, alkolizme ve hatta uyuşturucu bağı mlı lı ğı na ve intihara kadar her türlü bağı mlı lı k davranı şı biçimini alı r. Kendiniz olmadı ğı nı zda kendinizi şı martı rsı nı z ve bütünleşmek yerine parçalanmı ş olmanı n verdiği acı yla kendinizi hoşgörüye itersiniz. Kişi dürüst olmakla psikospiritüel bütünleşme çalı şması na başlar. İnsan dürüstlüğü seçerek kendini (bilinçdı şı benliklerini) hatı rlayabilir, anı msayabilir ve bilinçli benliğiyle bütünleştirebilir. Bu noktadan itibaren enerji işi kolaylaşı r. Ruhun, canı n ve bedenin bilinçsiz uyumlu çalı şması haline gelir. Tao'dan şunu okuyoruz: "Yolun (benliğin) peşinde koşarken kişi her gün daha azı nı yapar. İnsan hiçbir şey yapmayana kadar gittikçe daha azı nı yapar. Ve kişi hiçbir şey yapmaz, yapı lmamı ş hiçbir şey kalmaz. .. "6

Aşağı daki hikaye, işinde dürüstlüğe duyulan ihtiyacı göstermektedir. psikospiritüel entegrasyon.

Orta Asya'nı n önde gelen bir mutasavvı fı , kendisine mürit olmak isteyen gençleri inceliyordu. Onlara: "Öğrenmekten çok eğlenmek isteyen, ders çalı şmak yerine tartı şmak isteyen, sabı rsı z, vermek yerine almak isteyen var mı ? Varsa elini kaldı rsı n" diye sordu. Kimse kı pı rdamadı . "Çok güzel" dedi öğretmen, "şimdi gelip üç yı ldı r benimle olan bazı öğrencilerimi göreceksin." Onları bir sı ra insanı n oturduğu bir meditasyon salonuna götürdü. Onlara hitaben, "Öğrenmek yerine eğlenmek isteyenler ve tartı şmak isteyenler çalı şması n, sabı rsı z olanlar, vermektense almak isteyenler ayağa kalksı nlar" dedi. Tüm öğrenci sı rası ayağa kalktı . Bilge ilk gruba hitap etti. "Kendi gözünüzde, burada kalsaydı nı z üç yı l sonra olabileceğinizden daha iyi insanlarsı nı z. Şu anki kibriniz (sahtekârlı ğı nı z), üç yı l boyunca özverili bir şekilde kendilerini çalı şmaya adayan bu öğrencilerden daha değerli hissetmenize yardı mcı oluyor. Bu yüzden iyi yansı tı n, sizin gibi

Machine Translated by Google
dilerseniz gelecekte bir daha buraya gelmeden önce, kendinizi olduğunuzdan daha iyi hissetmek isteseniz de evlerinize dönün."6

Cesaret

Korku karşı sı nda dürüstlüğü seçmek cesaret ister. Ve psikospiritüel bütünleşme çalı şması için ikinci ön koşul cesarettir.
Cesaret derken tek başı na fiziksel cesareti veya olağanüstü durumlarda veya krizlerde gördüğümüz kahramanlı ğı kastetmiyorum. Hayata asaletini veren, bir kişiye diğer insanları n onun olması nı istediği şey yerine kendisini seçme gücünü veren gündelik cesareti kastediyorum; Bir kişinin kendine güvenmesini ve kendi hayatı nı yaşayabilmesi ve kendi Dharma'sı nı takip edebilmesi için her durumda kendisi olma dürüstlüğüne sahip olması nı sağlayan cesareti kastediyorum. Cesaret dediğimde, "kendine" evet diyen, hayatı olumlayan hayata evet diyen küçük şeylerdeki cesareti kastediyorum.

Hermetik'te "her şeyin ikili olduğunu, her şeyin kutupları olduğunu, her şeyin kendi zı t çiftlerine sahip olduğunu" öğreniriz.7 Hayat zı tları n dengesinden oluşur, bu ikiliğin ortası nda durur. Bu dualite nedeniyle hayata sahibiz diyebiliriz ve onsuz hayat mümkün olmaz. Sonuç olarak, yaşam korku ve cesaretten oluşmalı dı r ve yaşam bu denge içinde var olarak yok olmaya yönelik atalete direnir. Cesaret korkuyu yenmez veya silmez. Cesaret, korkuyu kendi içine alma sürecidir. Kaçı nmanı n ve kendini beğenmişliğin antitezidir. Cesaret onaylamadı r. Her şeye evet der, her şeyi kucaklar, insanı n kendi yok olma ihtimalini bile. Yok olma, yok olma olası lı ğı nı kucaklayarak, en korkunç olası lı ğı kabul eder ve var olmama olası lı ğı na rağmen ı şı maya devam eder. Dualite içinde oturan bir evrende, yalnı zca "varlı k" olmadı ğı için "varlı k" vardı r.

"Cesaret hayatı n kendini olumlama gücüdür... oysa hayatı n olumsuzluğu nedeniyle olumsuzlanması (umutsuzluk) korkaklı ğı n ifadesidir." Paul Tillich bize, kendine evet diyen ve kendini onaylayan cesaretin"... her varlı ğı n temel doğası ve bu haliyle onun en yüksek iyiliği olduğunu söyler. her bireysel eylemde kaynak güç olan kendini olumlamanı n evrensel veya ilahi eylemine katı lı mdı r.9

"
··· Korkuyu bilen ama onu yenen, uçurumu gören ama gurur duyan kalbi yı kar. Uçurumu (yokluğu) kartal pençeleriyle gören, uçurumu kavrar; cesareti var."'0

Cesareti anlamak, tek sorunun cesaret eksikliği olmadı ğı nı anlamaktı r. Cesaretle başa çı kmada bir diğer sorun kararsı zlı ktı r. BEN'İM'in algı ladı ğı şey arası ndaki yarı lmanı n neden olduğu yersiz cesarettir.

Machine Translated by Google
iyi ve arzu edilir, neyi hedef olarak seçip savunursa, parçalanmanı n neden olduğu "öteki" nin bilinçsizce iyi ve arzulanı r olarak algı ladı ğı nı ve bilinçsizce hedef olarak seçtiklerini ve savundukları nı . Serbest enerji yayı lı mı nı teşvik eden başarı ve mutluluk hedefleri muzaffer olmayacaktı r; bilinçdı şı düzeyde bir kişinin birbiriyle çelişen hedefleri varsa, bunlar kişinin derinliklerinde yankı lanmayacaktı r. Bilinçaltı düzeyde, sevilmeyen "diğerlerinin" hedefleri her zaman, bir kişinin çocukken sevdiği bir kişinin yanı nda kendini güvende ve emniyette hissetmesini sağlayan "belirli duyguları " yeniden yaratmak etrafı nda döner. Kişi bu duygulara zı t amaçlara sahipse bu hedeflere ulaşmakta güçlük çeker çünkü eski duyguları na bağlı lı ğı olur ve büyük bir cesaretle onları savunur.

Eski duyguları n olumlu ya da olumsuz olması önemli değil. Duyguları reddetmek için kişi, kişisel enerji alanı nda bir iz bı rakan çocukken sevdiği birini reddetmelidir. İzler bu "belirli duygular"dı r ve bir yetişkin olarak bu duygulara sahip olmak, kişinin bilinçsizce hala sevdiği kişiyle ilişkisi olduğunu hissetmesini sağlar. Kendini olumlama cesareti, bu duyguları salı vermek, "bilinçsiz diğerlerinin" tuttuğu enerjiyi işlemek anlamı na gelir çünkü özgürlük, sevgi ve başarı hedeflerine karşı çı ktı kları için nihayetinde kendi kendilerini yenilgiye uğrattı kları nı kabul edersiniz. Bu, eski duygulara dayalı herhangi bir ilişkinin de reddedilmesini gerektirir. Eski ilişkiden ve belirli duygulardan vazgeçmek büyük cesaret gerektirir çünkü duygular serbest bı rakı ldı ktan sonra sevgiliyle herhangi bir ilişkinin mümkün olacağı nı n garantisi yoktur. Kendini olumlama cesaretini elde etmeyi bu kadar zor ve aynı zamanda bu kadar önemli kı lan, değer verilen duyguları ve onları n sembolize ettiği ilişkiyi kaybetme korkusudur. Bir ilişkiyi savunma cesaretine sahip olmak yerine, başarı hedeflerinize ve aşka karşı yaşamı yenen bir ilişkiye dönüştüğünde, bir kişi yalnı zca yaşamı onaylayan şeyi yapma cesaretini değiştirmelidir.

Freud, sağlı klı bir insanı n sevebilen ve çalı şabilen insan olduğunu söyledi. Hayatı nı zdaki herhangi bir şeye, her ikisinin de önüne çı kan herhangi bir duyguya dürüstçe bakı lmalı ve kabul edilmeli ve sonra onu salı verme ve ona veda etme cesaretini göstermelisiniz.

Bunca yı ldı r cesurca savunduğunuz eski kendine zarar verici duyguları kabul etmek ve sonra salı vermek için kendinize yeterince özen göstermelisiniz. Cesaret, sezgisel olarak kendinize bakmakla bağlantı lı dı r. Bu derin ilgi, bir zamanlar değer verdiğiniz bir şeyin, kişisel özgürlük ve koşulsuz neşe olan daha büyük bir şey için feda edilmesini içerir. Bir kişi, kendisi için büyük inci için tüm incilerinden vazgeçmeye istekli olmalı dı r.

Feda eylemi büyük cesaret ister çünkü bir anlamda ölüme benzer. Büyük teolog Thomas Merton bize "farkı na varmak için" diyor.

Machine Translated by Google

kendisi, insan bir başkası lehine tüm gerçekliğini küçültmeyi ve hatta tamamen kaybetmeyi göze almalı dır, çünkü herhangi bir insan hayatına sahip olmak istiyorsa, onu kaybetmesi gerekir.""

Machine Translated by Google

BÖLÜM IX

KORKUSUZ OLMAK

Ruhum harekete, nefesim özgürlüğe susamı ş.

-Schiller

Korkuyu Bozmak

Korkunun temel tezahürü kası lmadı r. Fiziksel düzeyde bu refleks yararlı olabilir, örneğin bir çocuğun parmağı nı bir muma fazla yaklaştı rarak veya sı cak bir tavaya dokunarak ateşin acı ttı ğı nı öğrenmesi gibi. Ancak bu fiziksel tepkinin ötesinde çok az öğretici değeri vardı r. Da Free John bize şunları söylüyor:'

"Korku, ustalaştı ğı nı z sı radan bir mekanizmadı r. ... Sonu yok felsefi önemi."

Korku ve kaygı nı n, özellikle de bağı mlı lı k yapı cı ve yaygı n olabilen uzun süreli korkunun yı kı cı doğası nedeniyle, bu bölümde korkuyu dönüştürmek ve salı vermek için tasarlanmı ş birkaç teknik ekledim. İlk teknik eski yogiler tarafı ndan geliştirildi. Bebeklerin nefes alma şekline dayanan bir nefes alma tekniğidir. Buna Yogik Nefes denir. Tamamen doğal bir nefes alma şeklidir. Vücudunuzun dinlenme halindeyken nası l nefes almak istediğidir. Düzenli olarak uygulayarak, hayatı nı zdaki korku mekanizması nı bozmak ve dağı tmak için uzun bir yol kat edebilirsiniz.

Yogik Nefes

Yogik Nefes, üç nefesin sentezidir ve genellikle tam nefes olarak adlandı rı lı r. Her zaman burundan yapı lı r ve soluma ile soluma arası nda bir ayrı m yoktur. Yogik Nefesi uygulamaya ayrı bir egzersiz olarak veya meditasyon ve gevşeme egzersizlerinizin bir parçası olarak başlayabilirsiniz.
Ancak, kı sa bir süre sonra normal nefes alma şekliniz haline gelmelidir. (Muhtemelen ikinci dikkat aktifken yogik nefes aldı ğı nı zı fark edeceksiniz.) Yoga Nefesi her zaman derin bir gevşeme durumuna eşlik eder ve kişi bilinç ile bilinçsizlik arası nda sağlı klı bir denge olduğunda yogik nefes alı r.

Yogik Nefesin üç bölümü vardı r. Birincisi karı n nefesidir. Karı n nefesinde, nefes aldı kça karı n genişler ve aşağı doğru gerilir; ikinci bölüm orta nefestir. Ortada-

Machine Translated by Google
havayı solumak, karnı doldurduktan sonra genişleyerek göğüs boşluğunu doldurur, göğüs kafesini genişletir ve omuzları kaldırır. Üçüncü ve son kısım burun nefesidir. Nazal nefeste hava, önce karnı, sonra göğsü doldurduktan sonra boğazı ve burnu doldurur ve geniz kanalları nı doldurmaya devam eder.

Korkuyu sağlıklı bir rahatlama ve huzur durumuna dönüştürmek için bu tekniği kullanmak için aşağıdaki talimatları izleyin:

Sırtınız düz ve bacakları nız yere düz basacak şekilde rahat bir pozisyonda oturarak başlayın. İsterseniz lotus pozisyonunu kullanabilirsiniz. Rahatça oturduğunuzda, sağ elinizi karnınızın üzerine, solar pleksusun hemen altına koyun. Bu, nefesinizin ritmini hissetmenize yardımcı olacak ve nefesinizi daha akıcı hale getirecektir. O zaman gözlerini kapat. Gözleri kapatmak şart değildir ama rahatlamanıza yardımcı olur, yogik nefes almayı kolaylaştırır. Nefes alarak başlayın, önce alt ciğerlerinizi hava ile doldurun. Eliniz karnınızın üzerindeyken, mideniz hafifçe genişlerken diyafram kasları nızın da gerildiğini hissedeceksiniz. Havanın ciğerlerinizin orta ve üst kısmını doldurduğunu hissederek içe doğru nefes almaya devam edin. Akciğerler genişledikçe omuzları nız kalkacak ve göğüs kafesinin kasları gerilecektir. Orta nefes sırasında, bazı insanlar sırtın üst kısmında kürek kemikleri arasında ağrı hissederler. Ağrı, yıllar içinde kasılan ve sertleşen kaslardan kaynaklanır. Bu büyük ölçüde yanlış nefes alma nedeniyledir. Biraz rahatsızlığın cesaretinizi kırmasına izin vermeyin, devam edin. Birkaç gün içinde rahatsızlık ortadan kalkacak ve kasları nız normal elastikiyet durumuna geri dönecektir.

Hava ciğerlerinizi doldurduktan sonra, burun geçişlerinizi ve başını zı doldurarak size hafif ve hoş bir his vererek yükselmeye devam etmesine izin verin. Nefes verirken işlemi tersine çevirin, önce burun pasajları nın, sonra üst, orta ve son olarak da alt akciğerlerin boşalmasına izin verin. Omuzları nız doğal olarak düşecek ve diyafram normal konumuna geri dönecektir. Nefes alıp verme arasında ayrım yapmadan, bu egzersize yaklaşık beş dakika devam edin.

İlk başta, gün içinde pratik yapmak için özel zamanlar ayırın, ancak ritme hakim olduktan sonra, bu nefes alma biçimini norm haline getirin. Nefesinize dikkat edin ve her sığlaştığında veya eski bir alışkanlığa dönüştüğünde onu nazikçe tam nefese geri getirin. Şimdi bir uyarı notu: Kendinize karşı nazik olduğunuzdan emin olun. Sürekli kendinizi ve nefesinizi izlemenin kurbanı olmayın. Bu konuda saplantılı hale gelmeyin, çünkü kendinize gereksiz bir endişe yaratırsınız ve daha özgürce yayılmanıza yardım etmek yerine kendinizi daha da kısıtlarsınız.

Brüt Etkiler

Yoga nefesi, korku refleksini bozmada faydalıdır çünkü

Machine Translated by Google
kişinin kası lması nı ve kişinin süptil enerji sisteminden enerji akı şı nı bloke etmesini önler. Nefesi nefes alı p verme arası nda tutarak ve yüzeysel nefesler alarak duygular kı sı tlanı r ve etkili bir şekilde bastı rı lı r. Bu nedenle insanlar stres zamanları nda nefeslerini tutma ve derin nefes almama eğilimindedir.

Bir kişinin sakinleşmesine ve stresin etkisini azaltması na yardı mcı olmak için nefes egzersizlerinin kullanı lması hem tı p camiası hem de son zamanlarda iş dünyası tarafı ndan geniş çapta kabul görmüştür. Şirketler için stres yönetimi danı şmanı olarak hizmet veren Dr. Phillip Nuernberger, rahatlamak için nefes alma tekniklerinin kullanı mı üzerine çeşitli testler yaptı . Bir deneyde bir gruba yogik nefes teknikleri öğretti ve başka bir grubu kontrol olarak kullandı . Yoga nefesi alı rken, eğitimli grup, yoga nefesi almayan gruba göre standart psikolojik testlerde sürekli olarak daha iyi ve sözde nevrotiklik ölçeğinde daha düşük puan aldı .

Ayrı ca, California Üniversitesi'nden JV Hardt ve B. Timmons tarafı ndan yapı lan iki bağı msı z çalı şmada, nefes alma ile beyin dalgaları nı n kalitesi arası nda bir bağlantı olduğu kanı tlanmı ştı r. İnsanlar gevşemişken, derin nefes alı rken ortaya çı ktı ğı bilinen alfa dalgaları nı daha fazla buldular ve insanlar hı zlı , sı ğ nefes alı rken daha az buldular.
Alfa dalgaları , nefes derin, dolu ve ritmik olduğunda, sı ğ ve daha az ritmik olduğu zamana göre daha iyi korelasyon gösterdi.

Yüzeysel ve aritmik nefes alan kişilerde bile vücut, nefesi iç çekiş veya inleme şeklinde bı rakarak otomatik olarak korku ve gerilimi serbest bı rakabilir. Bu içgüdüsel tepki, vücudun bilinçsiz mekanizmaları nı büyük dozlarda stres veya kaygı yı işlemek için kullanma olası lı ğı na işaret ediyor. Bu bilinçsiz mekanizmayı başlangı ç noktası olarak kullanarak, bir adı m daha ileri gider ve korkuyu ve karakteristik kası lmayı bilinçli olarak dönüştürmek için iç çekme veya inleme yerine ton ve titreşim kullanı rı z. Tekniğe "rezonans" denir.

yankı lanan

Rezonans, rahatsı z edilmeden veya başka birini rahatsı z etmeden işitilebilir sesler çı karabileceğiniz hemen hemen her yerde uygulanabilir. Rezonans, uzun süreli stres nedeniyle kaygı nı n olumsuz etkilerini azaltmada uzun bir yol kat edecektir. Sı rtı nı z düzken rahat bir pozisyon bularak tekniği uygulamaya başlayabilirsiniz. Rahat olduğunuzda, yogik olarak nefes almaya başlayı n. Yaklaşı k iki dakika sonra, zihinsel dikkatinizi kalbinize getirin ve yogik bir şekilde nefes almak yerine, kalbinizde yankı lanan derin hisler hissedene kadar her nefesi kalbinizden başlatı n. Her nefes alı şı nı zda, kalbinizdeki duygunun güçlendiğini hissedin. Ve her ekshalasyonda, duyguya teslim olun ve onun göğsünüzden ve oradan da tüm vücudunuzdan yayı lması na izin verin.

Machine Translated by Google
Tüm vücut.

Kalbinizden gelen, kolları nı z, bacakları nı z, mideniz, cinsel organları nı z, başı nı z, cildiniz vb. aracı lı ğı yla yayı lan enerjiyi hissedin. Nefesinizin ritmini bozmadan nefes verin. Yaklaşı k iki dakika bu şekilde nefes aldı ktan sonra dilinizin ucunu damağı nı zı n üst kı smı na dişlerinizin hemen arkası na yerleştirin ve ellerinizi önünüzde birleştirin. Sonra her nefes verişinizde, kalbinizin duyguları nı n yayı lmaya başladı ğı nı hissettiğinizde, duyguya ses verin ve nefes verme süreniz boyunca ohm söyleyin.*

Kalbinizin derinliklerinden yayı lan ilahiyi hissedin ve tüm vücudunuzun ondan titreşmesi için yankı lanması na izin verin. Deneyimlediğiniz ve hissettiğiniz şeyin tekil ifadesi olması na izin verin. Çok yüksek sesle zikir yapmak gerekli değildir, ancak sesli zikir yapmak en iyisidir. Yaklaşı k beş dakika boyunca ilahi söylemeye devam edin. Egzersizin etkileri, özellikle birkaç gün veya hafta boyunca yaptı ktan sonra, çok derindir. Teknik sadece korkuyu dönüştürmekle kalmaz, aynı zamanda korkunun yerine esenlik ve memnuniyet duyguları nı koyar.
Bu egzersiz, kalbi açı p aynı zamanda zihni sakinleştirip sizi tam beden bilinci durumuna getirdiği için ikinci dikkati geliştirmede özellikle yararlı dı r.

Rezonans, uzun süreli stres veya kaygı zamanları nda düzenli olarak uygulanmalı dı r. Sürekli gençleştirici bir etkiye sahip olacaktı r. Düzenli bir egzersiz olarak kullanı ldı ğı nda kaygı , kendinden şüphe duyma, güvensizlik, kafa karı şı klı ğı , yabancı laşma ve endişe şeklinde korkuyu ortadan kaldı rı r. Bu egzersizi günlük rejiminize eklemenizi tavsiye ederim. Sabah kahvaltı dan önce ve yatmadan hemen önce uygulayı n. Aşı rı endişe veya endişe nedeniyle uykuya dalmakta güçlük çeken kişiler için özellikle yararlı dı r.

İnce Efektler

Yogik bir şekilde rezonansa girerek ve nefes alarak, kendinizi korkunun kaba etkilerinden kurtaracak ve fiziksel, duygusal ve zihinsel değişiklikleri deneyimlemeye başlayacaksı nı z. Fiziksel bedeniniz daha rahat hissedecek, duyguları nı z daha kontrol altı nda olacak ve zihniniz daha net ve sessiz hale gelecek. Enerji bu etkileri destekler. Doğru nefes alı p verme ve rezonansa girme yoluyla, süptil enerji sisteminde daha fazla Prana dolaşı r ve bunun tüm seviyelerde faydalı bir etkisi vardı r. Zihinsel düzeyde, uygun nefes alma beyin dalgası frekansı nı düşürecek ve sonuç olarak "iç diyalog" (iç diyalog, çoğu insanı n iç huzurunu sonsuza dek bozan aşı rı zihinsel gevezeliktir) bozulacaktı r. Beyin dalga frekansı nı n düşürülmesiyle beyin daha verimli çalı şmaya başlayacak ve sözlü düşüncenin yerine görsel düşünceyi koyacaktı r. Daha düşük beyin dalgası frekansı ayrı ca bilinçsizliğin daha aktif hale gelmesine izin vererek bilinç ve bilinçsizlik arası nda daha sağlı klı bir denge yaratı r. Bu denge bir

Machine Translated by Google
tüm zihinsel alanı gı boyunca çalı şacak kişi.

Prana'daki bir artı ş, korku tarafı ndan hapsolmuş duygusal enerji depoları nı serbest bı rakarak kişinin kendisini geniş ve açı k hissetmesine de izin verir. Prana'daki artı şlar birçok şekilde deneyimlenebilir, bunlardan bazı ları ilk başta tuhaf gelebilir. Prana akı şı arttı ğı nda bazı insanlar tüm vücutta ı sı nı r ve bazı insanlar özellikle ellerde ve/veya ayaklarda sı caklı k hisseder. Çoğu insan titreşim ve karı ncalanma hissi hisseder. Bu duyumlarda tehlike yoktur. Bununla birlikte, elleriniz uyuşursa veya kası lı rsa, bu hiperventilasyon yaptı ğı nı z anlamı na gelir. Buna karşı koymak için derin nefes almayı hemen durdurun. Eğer yanı nı zda biri varsa, ellerinizi ellerinin arası na alması nı sağlayı n. Yalnı zsanı z, ellerinizi birleştirin, dilinizi damağı nı za dişlerinizin arkası na koyun ve normal nefes alı n. Kı sa sürede vücudunuz iyi hissedecek.

Pek çok insan, yogik veya rezonansta nefes aldı kları nda baş dönmesi veya hafif baş dönmesi hisseder. Bu normalde düşük enerji seviyesine sahip ve süptil enerji sisteminde daha yüksek Prana seviyelerine alı şkı n olmayan yeni başlayanlar tarafı ndan deneyimlenir. Endişelenecek bir şey değildir, çünkü nadiren herhangi bir süre devam eder.

Enerji sistemi daha fazla Prana kanalize etmeye alı ştı kça, bu yan etkiler ortadan kalkacaktı r. Prana akı şı nı serbest bı rakarak, insanlar normalde duygusal olarak daha açı k hissederler. Bazen yogik bir şekilde nefes alarak veya rezonans ederek insanlar üzüntü, neşe ve hatta şefkatin geldiğini hissederler. Yogik nefes alma ve rezonansa girme, enerji tı kanı klı kları nı bozma eğilimindedir. Eski duyguları n yüzeye çı kması nadir değildir. Eğer ortaya çı karlarsa, enerji sisteminizden akmaları na izin verin ve enerji sisteminizin onları serbest bı rakması na izi

Yoga nefesi veya rezonansı uygularken, kalbiniz hı zla atmaya başlayabilir. Bu normalde geçici bir tepkidir ve bundan dolayı paniğe kapı lmamalı sı nı z. Fiziksel bedeninizin enerjinin bloke edildiği bir noktası nda ağrı hissetmeniz de mümkündür. Bu fiziksel blokajlar, astral ve mental bedenlerdeki blokajlara karşı lı k gelir.

Çoğu zaman bu ağrı lar çakraları n bulunduğu noktalarda yaşanı r. Bu tür ağrı lar nadiren şiddetlidir ve siz nefes egzersizlerinizi tamamladı ktan sonra nadiren devam eder. Ancak, alan açı lana ve daha fazla Prana'nı n buradan akması na izin verilene kadar egzersizler sı rası nda birkaç hafta devam edebilirler.

Doğu'da, yüzyı llardı r ustalar, yogik nefes alarak, rezonansa girerek ve nefes bilimi Pranayama'yı çalı şarak kendilerini korkunun dayattı ğı sı nı rlamalardan kurtardı lar. Ayrı ca düzenli olarak nefes egzersizleri yaparak fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal iyilik hallerini artı rmayı öğrendiler. Yüzyı llar boyunca üstatlar şunu öğrendiler: "Kişi kendisini doğayla uyumlu bir titreşime getirebilir ve doğaya yardı m edebilir.

Machine Translated by Google
gizli güçlerinin açı ğa çı kması ... kontrollü nefes alarak yalnı zca kendisindeki ve başkaları ndaki hastalı kları iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda korku ve endişeyi de fiilen ortadan kaldı rı r... "2

Stres Düşman mı

Aşı rı korku ve şok, süptil enerji sistemini aşı rı yükleyebilir. Şok genellikle, süptil enerji sistemini aşı rı miktarda Prana'yı neredeyse anı nda işlemeye zorlayan ani, beklenmedik bir deneyimdir. Bir kişinin süptil enerji sisteminde blokajlar varsa, anlı k işlem yapmak neredeyse imkansı zdı r. Bir kişi içinden akan enerjinin tamamı nı işleyemediğinde, işlenmemiş kı sı m sistemde hapsolur ve "rezervuarlar" oluşturur. Bu rezervuarlar bir kişi üzerinde ciddi ve uzun vadeli bir etkiye sahip olabilir.

Otoyolda veya otobanda araba sürerken ince enerji enerji sistemini aşı rı yükleyebilecek tipik bir durum meydana gelir. Rahatlı yorsunuz, örneğin radyo dinliyorsunuz ve bir anda önünüzdeki araç hiçbir uyarı da bulunmadan sizin şeride atlı yor. Ayağı nı zı frene basarsı nı z ve araca çarpmaktan kurtulmayı başarı rsı nı z. Ama bu onun sonu değil.
Bir kazadan kaçı nmı ş olmanı za rağmen, kalbiniz gümbür gümbür atı yor, elleriniz sı cak ve terli ve mideniz bulanı yor.

Bu, tüm insanlarda ortak olan tipik bir stres/şok tepkisidir.
Ancak kişinin yaşadı ğı mide bulantı sı , şokun kendisinden değil, kişinin süptil enerji sistemi aracı lı ğı yla tüm enerji atı şları nı işlememiş olması ndan kaynaklanı r. Sonuç olarak, fiziksel beden o şok/stes tepkisinin değerli kimyasal yan ürünlerini serbest bı rakamadı ve uygun şekilde dağı tamadı .

Şok anı nda vücut adrenalin, kan şekeri, kortizon ve ACTH'yi sisteme verir. Ancak paket uygun varı ş noktası na teslim edilmelidir. Enerji taşı yı cı dı r. Enerji bloke edilirse, fiziksel kimyasallar da bloke edilir ve ait olmadı kları yerlerde sı kı şı p kalı rlar. Paket uygun yere kı sa sürede ulaşmazsa, midenizin derinliklerine inecek ve kendinizi hasta ve mideniz bulanacak. Bu acı verici durumdan kaçı nmak ve istenmeyen Prana rezervuarları oluşturmaktan kaçı nmak için, bir sonraki şok edici durumda aşı rı yüklenmeyi önlemek için aşağı daki tekniği kullanı n:

İlk şoka girdiğiniz an, ağzı nı zı açı n ve olabildiğince yüksek sesle bağı rı n. Aynı zamanda kolları nı zı olabildiğince sert bir şekilde yanları nı za doğru çekin. Bacakları nı zı , göğsünüzü, kolları nı zı (vücudunuzun olabildiğince çok bölgesini mümkün olan en kı sa sürede gerin); gerginliği mümkün olduğu kadar sürdürün çünkü bu, enerji ve kimyasal paketinin

Machine Translated by Google
Nadilerimize (enerji kanalları nı za) ve gergin kasları nı za. Rahatladı ğı nı zda ve enerjinin vücudunuzda normal bir şekilde aktı ğı nı hissettiğinizde rahatlayabilirsiniz.

Bedeninizin ani korku ile ani öfke arası ndaki farkı bilmemesi ilginçtir. Her iki durumda da aynı enerji ve kimyasal paketi sağlar.

Hiç yersiz olduğunu düşündüğünüz bir dille kı rbaçlamaya maruz kaldı ğı nı z bir durumdaysanı z ve orada durup gözle görülür bir tepki göstermeden onu aldı ysanı z, bu olaydan sonra neden duygusal olarak tı kanmı ş ve midenizin bulandı ğı nı şimdi anlamı şsı nı zdı r. üzerinde. Süptil enerji sisteminiz ve fiziksel bedeniniz tepki verdi ama siz bilinçli olarak tepki vermediniz. Sonuç olarak, enerji ve kimyasallar paketi olması gerektiği yere gitmedi.

Bunun tekrar olması nı önlemek için, ani bir öfke veya herhangi bir aşı rı duygu hisseder hissetmez ve çı ğlı k atamaz hale gelir gelmez, ellerinizi arkanı za koyun ve son egzersizi tekrarlayı n, ancak yüksek sesle bağı rmak yerine zorla itin. duyabilmeniz için havayı ağzı nı zdan çı karı n. Ardı ndan havayı burnunuzdan geri çekin. Aynı şekilde ikinci kez tekrarlayı n.
Enerjinin vücudunuzda her yöne yayı ldı ğı nı hissedene ve vücudunuzda ve kafanı zda bir hafiflik hissedene kadar devam edin. Tekniği bitirdiğinizde, kendinizi berbat hissetmek yerine rahatlamı ş ve kesinlikle harika hissedeceksiniz (özellikle enerjik ve fiziksel olarak kendinize ne kadar iyi şeyler yaptı ğı nı zı fark ettiğinizde).

Hem ani korku hem de ani öfke durumunda iş başı nda olan temel mekanizmayı anlamak için, sinir sisteminizin ve süptil enerji sisteminizin en az birkaç milyon yaşı nda olduğunu anlamalı sı nı z. Hayatı tehdit eden durumlara anı nda tepki verecek şekilde tasarlandı lar. Tehdit edici bir durumda, otonom (ya da otomatik) sinir sisteminiz ve süptil enerji sisteminiz, ister ayakta durup mücadele edin, ister en yakı n ağaca doğru koşun, size ek bir destek vermek için bir enerji ve kimyasal paketi gönderdi. Ayakta durup dövüşecekseniz, paket kol ve göğüs kasları nı za akı yor ve size kı sa süreli insanüstü güç veriyordu.

Biraz yapı lı insanları n bir kriz durumuna ani ve inanı lmaz bir güçle tepki verdiği vakaları hepiniz duymuş veya okumuşsunuzdur. Artı k enerjinin nereden geldiğini biliyorsunuz. Tehdit edici bir durumda aldı ğı nı z enerji patlaması size zarar vermek için değil, size yardı mcı olmak için tasarlanmı ştı r. Ancak, ince enerji sisteminizin ve fiziksel bedeninizin aşı rı yüklenmemesi için onu işleyebilmelisiniz. Bu bölümdeki egzersizleri uygulayı n ve gelecekte olumsuz etkilerden veya korku ve aşı rı yüklenmeden kurtulacaksı nı z ve emrinizde çok daha fazla sağlı k veren enerji olacak.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM X

FİZİKSEL BEDEN

> Aum, -vücudumun bütün uzuvları , gözlerim, kulakları m, konuşmam ve hayatı m, duyuları mı n bütün kuvveti O'nda beslensin. Bütün varlı klar aslı nda Brahma'dı r...
>
> Upanişadlar

Psiko-spiritüel bütünleşme çalı şması nı n merkezinde, fiziksel bedenin bir dizi süptil bedenin dı şa vurumu olduğu kavramı yer alı r. Bu daha süptil bedenler, fiziksel bedenin enerjisiyle birlikte, kişinin kişisel enerji alanı nı oluşturur. İnce bedenler, onları giydiren fiziksel beden kadar iç içe geçmiştir. Onları bir arada tutan evrensel alanı n manyetik kuvveti onları bir arada tutar; bu sadece içlerine nüfuz etmez, aynı zamanda onları çevreler ve ona bağlar. Bugün ortaya çı kan ve günümüze kadar ulaşan ruhani, felsefi ve psikolojik öğretilerin ve yazı ları n tümü olmasa da çoğu bu kavrama tanı klı k etmektedir. Tantrik, Taocu, Jungcu ve Yogik öğretilerin merkezinde yer alı r. Bu sistemler ve Batı metafizik geleneği, her insanı n tüm evrenin bir yansı ması olduğunu öğretir. Bireyler olarak nası l işlediğimizi anlayabilirsek, makro kozmosun nası l işlediğini anlayabiliriz ve "benliklerimizi" bütünleştirebilirsek ve "benlikler" birliği olan BEN'i deneyimleyerek bütün olabilirsek, "Bütün"ü de deneyimleyebiliriz. BEN'den yayı ldı ğı gibi. Bu şekilde evrensel alanla birliği deneyimleyebiliriz.

Ancak kendimizi çok boyutlu varlı klar olarak, hem sübtil hem de fiziksel bedenlerin bir sentezi olarak anlamak için, fiziksel bedeni gerçek ekolojisi içinde, sübtil muadilleri ve evrensel alanla olan ilişkisi içinde anlamalı yı z. Fiziksel beden, BEN'İM'in fiziksel dünya ile temas noktası dı r.

Yoğun fiziksel maddeden oluşan fiziksel beden negatif kutuplanmı ştı r. Alı cı dı r ve bu nedenle doğası gereği Yin, temelde dişildir. Bu, "cinsiyet her şeydedir: her şeyin eril ve dişil ilkeleri vardı r; cinsiyet tüm düzlemlerde tezahür eder" diyen hermetik cinsiyet ilkesine uygundur. bariz fiziksel işlevleri. Havari Pavlus, Korintoslulara yazdı ğı ilk mektubunda onlara "Tanrı 'nı n tapı nağı olduğunuzu ve Tanrı 'nı n ruhunun

Machine Translated by Google
sende yaşıyor.2

İnsanın süptil bedenlerini örten ve bazı açılardan koruyan, tıpkı Yeruşalim tapınağı gibi fiziksel bedendir. Fiziksel bedenin ruhun tapınağı olduğu ve daha ince titreşimlerden oluşan bir dizi daha süptil bedenin fiziksel karşılığı olduğu fikri, birçok ülkede ibadet yerlerinin düzeni ve tasarımıyla yansıtılır. Avrupa'daki kiliselerin ve katedrallerin düzeni bu fikri yansıtıyor. Ellerini uzatmış uzanmış bir adam şeklindeki haç şeklinde dizilirler. Bu temel tasarım, eski Mısır ve Hindistan'daki tapınakların yanısıra İbrani tapınaklarında da bulunur.

BEN'i örten fiziksel beden - "benliklerin" birliği - birçok gelenekte kutsal kabul edilir ve inananlara fiziksel bedene saygıyla davranmaları ve onu kirletmemeleri öğütlenir. Bu öğütlerde sezgisel bir bilgelik vardır, çünkü fiziksel beden daha süptil bedenlerle doğrudan temas halindedir ve onları etkileyebilir.

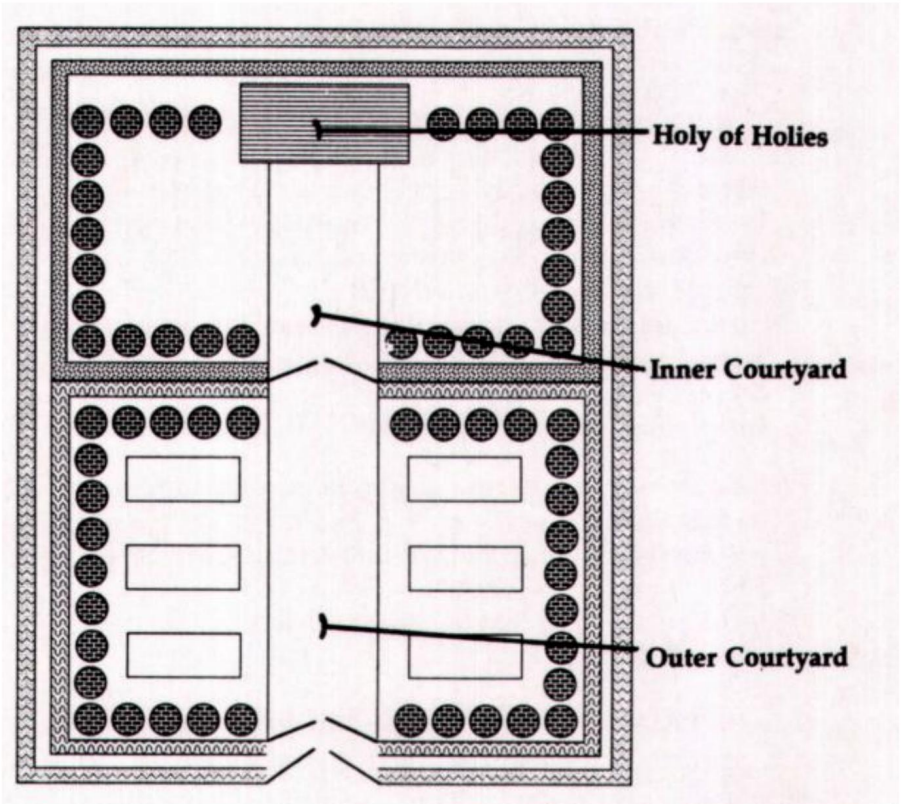
Fiziksel bedenin kötü muamelesi bozulmaya yol açabilir ve sıklıkla da açar. süptil enerji sisteminin ve daha yüksek bedenlerin uygun işlevinin.

Victor Kulvinskas bize şunları söylüyor:

> Fiziksel bedene kötü muamele veya kazalar, fiziksel bedeni onarmak için enerjisini kullanması gerektiğinden, eterik bedeni de etkiler. Fiziksel bedene kötü muamele nedeniyle eterik beden aşırı çalışırsa, eterik canlılık boşalır ve eterik beden, zihinsel ve duygusal bedenler tarafından yapılan izlenimleri düzgün bir şekilde iletemez. Bu durumdaki kişi zihinsel ve duygusal olarak tepkisiz görünüyor.
>
> Fiziksel beden ve sübtil bedenlerin hepsinin bir ekip olarak birlikte çalışması gerektiği açık hale gelir. Bu, tıpkı bir piyanonun tellerinin notaları için birbiriyle uyum içinde olması için akort edilmesi gerektiği gibi, titreşim hızları birbiriyle uygun şekilde hizalandığında başarılabilir.3

Dini tapınakların normalde üç bölümü vardır: bir dış avlu, bir iç avlu ve bir kutsal tapınak. İbraniler kutsal tapınağa Kutsalları n Kutsalı derler. Bu konfigürasyon, eski öğretide üç bölüme sahip olan insan vücudunun ezoterik bölümünü yansıtır. İnisiye olmayan veya sıradan nüfusun izin verildiği tapınağın dış avlusu, karın, pelvis ve alt omurgaya karşılık gelir. Bu bölge sindirim ve üreme organlarını barındırır. Enerjik olarak önemi, öğrencinin bu işlevlerin doğru bir şekilde anlaşılmasını sağlamanın yanısıra başarı elde etmesi gerektiğidir.

Machine Translated by Google
tapı nağı n derinliklerine inmeye ve içerde bulunan daha süptil öğretileri ve enerjileri öğrenmeye hazı r olmadan önce onları n ahenkli ve dengeli işleyişi. Bu aşamada, hem fiziksel bedende hem de rasyonel, bilinçli zihinde dengeyi sağlamak için bilinçli olarak çalı şı rlar. Yoga'da dı ş avlu Hatha'ya karşı lı k gelir ve İbrani dininde bu Musa yasası na uygundur. Japonya'da karı n başka bir öneme sahiptir: fiziksel bedenin merkezi olduğuna inanı lı r. Göbeğin üç parmak altı Hara'dı r. Kelimenin tam anlamı yla tercüme edilen kelime göbek anlamı na gelir, ancak Japonlar için bundan daha fazlası nı ifade eder. Görünür ve görünmez olduğumuz her şeyin dengelendiği nokta, merkezdir. Graf von Durckheim, Hara'yı "insandaki orijinal yaşam merkezinin fiziksel düzenlemesinden başka bir şey değil" olarak tanı mladı .



İnsan vücudunun üç ezoterik bölümüne karşı lı k geldiği için Dini Tapı nak.

Psiko-spiritüel bütünleşmede kişinin dı ş avluda kaldı ğı süre boyunca yapması gereken iş, öğrencinin tamamlaması gereken ön çalı şmaya karşı lı k gelir ki ben buna fiziksel bütünleşme adı nı veririm. Dı ş avludayken cesaret geliştirirler ve kendilerini dürüstçe ifade etmeyi öğrenirler.
Bilinçli zihinleri aracı lı ğı yla Dharma'yı (yaşam yolu) öğrenirler ve getirirler.

Machine Translated by Google

rasyonel zihin ve fiziksel beden sağlı klı bir dengeye. Bu çalı şmada başarı lı oldukları nda, dı ş avludan iç avluya geçerler, ardı ndan öğrenci yüksek bilinç alemine ilk adı mı atmaya ve psikospiritüel bütünleşmenin gerçek çalı şması na başlamaya hazı rlanı r. İşte o zaman, fiziksel bedenin boyun ile solar pleksus arası nda uzanan alanı na karşı lı k gelen iç avluya girerler.

İç Diyalog

Bir öğrencinin ilerlemesinin önündeki ilk engel -iç avluya açı lan eşiği geçtikten sonra- iç diyalogdur.*

Bilinçli zihin kontrolden çı ktı ğı nda, daha süptil bedenler bu aralı ksı z zihinsel gevezeliğin tutsağı olarak kalı r. İç diyalog, bir kişiyi ince bedenlerinin ve dolayı sı yla içsel yaşamları nı n bilinçli deneyiminden mahrum bı rakı r. İç diyalog, psikospiritüel bütünleşmenin önünde aşı lması güç bir engeldir. Dervişler onu dağı tmak için dönüp şarkı söylerler, Zen öğrencileri zihni sakinleştirmek ve bastı rmak için Za-Zen meditasyonu yaparlar; Yoga öğrencileri de aynı amaçla Pranayama uygularlar.

Basit bir teknik geliştirdim, içsel diyaloğu bir süreliğine susturmanı za yardı mcı olacak basit bir zihinsel araç, böylece iç avluda işlev görebilir, ikinci dikkati etkinleştirebilir ve zihinsel dengeye kavuşabilirsiniz.

Zen'de içsel diyaloğun ortadan kaldı rı ldı ğı duruma zihinsizlik denir. Bu durumla ilgili olarak Ling-Chiao, Zen ustası Hui Neng'e sorar:

Q: I have left my home to become a monk and my aspiration is to attain Buddhahood. How should I use my mind?

A: Buddhahood is attained when there is no mind which is to be used for the task.

Q: When there is no mind to be used for the task, who can ever attain Buddhahood?

A: By no-mind the task is accomplished by itself. Buddha too has no mind.[4]

Bip Meditasyonu

İç diyaloğu bozma tekniğini Bip olarak adlandı rı yorum.

Machine Translated by Google
meditasyon. Bu bir "yapmama" alıştırması dır çünkü sizi daha çok yapmakla dolduracak yeni bir şey öğrenmek yerine, alan yaratma özelliğine sahiptir... sizi hiçbir şey yapmadığınız ama başınıza bir şey gelebileceği bir duruma getirir. BEN'İM'in ortaya çıkabileceği yerde, ikinci dikkat aktif hale gelebilir ve içsel diyalog söndürülebilir.

Bilinç ebediyen sizi kontrol etmeye ve sizi dış avluda tutmaya çalışır. Bunu, tüm boş zamanınızı yaparak, hissederek, hareket ederek ve özellikle düşünerek doldurmanızı sağlayarak yapar. Ama bu yapılanların hiçbiri derinlere kök salmış değil, hiçbiri bilinçsizlik yoluyla derinden yankılanmıyor. Bilinç, zamanınızı yapmakla doldurarak sizi yüzeysellik içinde yüzeyde tutar ve sonuç olarak "benliklerinizi" hiçbir zaman tam olarak deneyimleyemezsiniz.

Varlığınızın derinliklerini deneyimlemek için, bilinçli zihninizden üretilen veya bilinçli zihninize dışarıdan giren düşüncelere olan bağlılığınızı keserek, bilince olan münhasır bağlılığınızı bir an için kesmelisiniz. Bip sesinin devreye girdiği yer burasıdır. Bip meditasyonunda, zihninizde ne zaman bir düşünce belirse, "bip" dersiniz. Sesli söyle; bu şekilde daha etkilidir. Ve aklınızdan geçen düşünceyle mücadele etmeyin. Onu uzaklaştırmak istemezsiniz (itmek bir yapma biçimidir ve düşünceye ek güç verir). Dikkatinizi dağıtmadan ve duygularınızı etkilemeden düşüncenin dağılmasını istiyorsunuz.

Bip meditasyonuna başlamak için, sırtınız düzken rahat bir pozisyon bulun ve nefes alıp verme arasında ayrım yapmadan burnunuzdan derin nefes almaya başlayın. Bir veya iki dakika sonra veya kendinizi gevşemiş hissettiğinizde, zihinsel olarak "Artık derinden gevşedim" ifadesini onaylayın. O zaman bırakın zihniniz, benim "sığınak" dediğim mükemmel dinlenme yerine kaysın. Sığınağınız zihinsel olarak yarattığınız bir yerdir. Randevularınızı, ödenecek faturalarınızı, sizi rahatsız edecek stresin olmadığı bir yer. Endişelerden, şüphelerden, güvensizliklerden vs. arınmış, kendinizi mutlu hissettiğiniz, kendinizle ve çevrenizle barışık olduğunuz yerdir. Bunun Dünya'da bir yerde olması veya zihinsel düzlemde yarattığınız bir yer olması fark etmez. Önemli olan sizin için tam bir dinlenme yeri (yenilenme yeri) haline gelmesidir. Oradayken, keyfinize bakın ve tamamen rahatlayın. Sığınağınızda yaklaşık on dakika kalın. Uyanık ve uyanık kalın. Dikkatli olun, ikinci dikkatin aktif hale gelmesine izin verin ve sığınağınızı olabildiğince tam olarak deneyimleyin.

On dakika sonra zihinsel olarak meditasyon yaptığınız odaya dönün, derin bir nefes alın ve daha derine inin. Sonra zihninizi dolduran düşüncelere dikkat etmeye başlayın ve zihninize her düşünce girdiğinde "bip" deyin. "Bip" dediğinizde rahat olun. Herhangi bir vurgu veya zorlama ile söyleme.
Unutma, düşünceleri zihninden uzaklaştırmıyorsun. Sen teksin

Machine Translated by Google
kendinizi onlardan ayırmak ve zihninizin bilinçli olarak herhangi bir düşünce çizgisini takip etmesini engellemek. Bu, bilinçli zihninizi karıştırır ve aslında bilinçdışı zihnin, egoyu farkındalığıyla aşması ve doldurması için yer açar. Bilinçdışına yer verildiğinde ve bilincin yanında doğru dengesini bulduğunda, kişi dünyayı ikinci dikkatle deneyimleyecek ve doğrudan BENİM'i deneyimleyecektir. Bir miktar deneyimden sonra, kişi ikinci dikkatini birinci dikkatle, bilinçsizliği bilinçle dengeleyebilecek ve herhangi bir günlük aktivite sırasında, atmosferlerden kişisel enerji alanlarına veya çevreden gelen radyasyonlara kadar her şey olabilecek enerji alanlarını hissetmeye başlayacak. evrensel alan

Yaklaşık 20 dakika boyunca zihninizden düşünceleri bip sesiyle çıkarmaya devam etmenizi istiyorum. Başlangıçta, bilinç, bazen son derece olumsuz olan bir düşünce yağmuruna tutularak, konumunun tehdit altında olmasına karşı koyacaktır. Tehdit edilmeyin veya korkmayın. Bu normaldir ve bilinçli zihnin zayıflığının bir işaretidir. Unutma, korku bilincin sahip olduğu tek gerçek silahtır. Bilinç size ne kadar çok düşünce fırlatırsa, o kadar çok bip sesi çıkarırsınız. Kısa bir süre sonra (belki ilk meditasyonda bile) bilinç yorulur ve kaderini kabullenir, BEN ortaya çıkar ve hiçbir düşüncenin olmadığı bir açık alan deneyimlersiniz. Yirmi dakika dolduktan sonra, bu olumlamayı yaklaşık beş dakika boyunca zihinsel olarak tekrarlayın "Ben O'yum" " ve fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Zihninizin açık olduğunu fark edeceksiniz, hafif hissedeceksiniz, enerji dolu ve tam ve derin bir ben merkezli bütünlük duygusu İç diyalog üzerinde kontrol sahibi olana kadar bu alıştırmayı en azından günaşırı uygulamanızı öneririm.

İç Avlu

İç diyalog kontrol altına alındığında, öğrenci iç avlunun içinde olacaktır. Diyaframı, bir kişinin ezoterik anatomisinin alt kısmını, karnını (dış avlu) üst kısmından sembolik olarak ayırır. Göğüs kafesinin oluşturduğu kutu olan üst kısım, inisiyelerin ve rahiplerin, fiziksel evlerini (fiziksel bedenlerini) ve bilinçli zihinlerini düzene koyanların gitmesine izin verilen iç avluya karşılık gelir. Bu oda kalp, akciğerler, organlar veya solunum ve bağışıklık sistemini düzenleyerek fiziksel sağlığın koruyucusu olan timus içerir. Diyaframın dünyevi fiziksel dünyayı ince titreşimlerin daha yüksek dünyalarından ayırdığı söylenir. İç avluya yükselen öğrenci, kaba fiziksel düzlemden ince planlara görsel dünyadan görsel olmayan dünyaya geçerek psikospiritüel bütünleşmede önemli bir adım atıştır.

Öğrenci, diyaframın ötesine geçerek ve iç avluya girerek ciddi bir şekilde hatırlama ve anımsama sürecine başlar. İle

Machine Translated by Google
fiziksel evi düzene sokan kişi, birinci ve ikinci çakradaki tı kanı klı klarla hapsolmuş enerjiyi serbest bı rakmaya başlar ve enerji, yukarı ya, solar pleksus merkezine serbestçe hareket etmeye başlar. Öğrenci diyaframı n ötesine geçtiğinde, solar pleksus ve kalp merkezlerinde hapsolmuş enerji serbest bı rakı labilir. Upanişadlardan şunu okuyoruz: "Bu Tanrı , Büyük Ruh, Evrenin Yaratı cı sı , insanları n kalplerinin derinliklerinde mevcuttur. .""

Vedalarda kalp, Brahma'nı n yeri olarak bilinir. Genellikle bir lotus çiçeği olarak tanı mlanı r. Kalp merkezi kendini ifade etmekte özgür olduğunda, öğrenci o merkezden gelen radyasyonları bilinçli olarak deneyimlemeye başlar. İşte o zaman çiçek parlak yeşil bir ı şı kla açmaya başlar. Bu ı şı k, basiret sahibi herkes tarafı ndan net bir şekilde görülebilir. Ayrı ca kalp merkezi Ajna merkezine (üçüncü göz) bağlı olduğundan, öğrenci kalp merkezini açarak altı ncı çakranı n enerjisine ve farkı ndalı ğı na erişebilir.

Yoga geleneği bize Ajna merkezinin yüksek bilinçli benliğimizin oturduğu yer olduğunu söyler.

İç avluya giren öğrenci, astral beden (duygusal beden) aracı lı ğı yla daha yüksek planlarda çalı şmaya başlar, enerjiyi doğrudan kalp merkezinden Ajna merkezine dönüştürmeyi öğrenir ve Prana'nı n daha yüksek frekansları nı iletmeyi öğrenir. şifada kullanı lmak üzere doğrudan kalp yoluyla. Bu noktada öğrenci, elçi Pavlus'un ruhun armağanları dediği şeyi deneyimlemeye başlar: bilgelik, bilgi, inanç, şifa, mucizeler ve peygamberlik. Bu hediyeler, iç avluya girdiklerinde inisiye için erişilebilir hale gelir, çünkü artı k kalp yoluyla Ajna merkezine erişimleri vardı r.

Kutsalları n Kutsalı

Kutsalları n Kutsalı , psikospiritüel bütünleşmede özel öneme sahip dört organ bulduğumuz kafaya karşı lı k gelir: beyin, hipofiz bezi, epifiz bezi ve dil. Kafadaki en büyük ve en önemli organ olan beyin, evreni yönetenin nihai olarak "Bütün" olduğu gibi, bedeni de yönetir.

Beynin tabanı nda hipofiz bezi bulunur. Uzun zamandı r bilim adamları ve metafizikçiler tarafı ndan manevi algı nı n merkezi olduğuna inanı lı yordu. Endokrin sistemin bir parçası dı r ve endokrin kontrol merkezi olarak kabul edilebilir, çünkü bir dereceye kadar diğer tüm endokrinler üzerinde bir etkiye sahiptir. Geçmişte, birkaç yı llı k araştı rma, psikospiritüel entegrasyondaki önemi ile ilgili önemli işlevleri ortaya çı karmı ştı r. 1976'da, yı llarca süren çalı şmalardan sonra psikologlar, hipofiz bezinde uzun amino asitler bulunduğu sonucuna vardı lar;

Machine Translated by Google

endorfin salı nı mı na kadar. Endorfinler, insan vücudunda bulunan ve stres veya fiziksel şok ile aktive olan doğal ağrı kesicilerdir. Endorfin seviyesi, bir kişinin zevk seviyesi ve koşulsuz neşe deneyimi ile ilişkilendirilmiştir. Bir grup tı p araştı rmacı sı , gülmenin endorfin salı nı mı nı tetiklediğini öne sürüyor. Diğer araştı rmalar, müziğin, koşu gibi yoğun egzersizlerin ve Zen ya da Yogik meditasyon uygulamaları nı n da endorfin üretimini teşvik edebileceğini öne sürüyor.

Hipofiz bezinin hemen arkası nda epifiz bezi bulunur. Hipofiz bezi gibi kanalsı z bir bezdir ve endokrin sistemin bir parçası dı r. Koni şeklinde ve bezelye büyüklüğündedir. İşlevinin büyümeyle bağlantı lı olduğuna dair bazı kanı tlar vardı . Bazı tı bbi otoriteler, bezin cinselliği, beyin gelişimini ve zeka gelişimini etkilediğini öne sürdüler.

Bununla birlikte, son araştı rmalar, epifiz bezini değişen bilinç durumları ve aşkı n birlik deneyimi ile ilişkilendirir. Beyinde doğal olarak bulunan ve epifiz bezi tarafı ndan sentezlenen bir kimyasal olan melatonin, daha önce mistik bilinç durumları olarak kabul edilen şeyleri doğal olarak indükleyen bir ajandı r. Melatonin, Amazon'un Banisteriopsis asmaları ndan işlenen ve LSD ile zayı f bir şekilde bağlantı lı olan psikodelik bir ilaç olan harmalin ile ilişkilidir. Harmalin, bölgedeki Kı zı lderililer tarafı ndan değiştirilmiş bilinç durumları nı ve psi deneyimlerini tetiklemek için uzun süredir kullanı lmaktadı r. Pek çok kabile geleneğinde epifiz bezinin psi gücünün merkezi olarak görülmesine ve neden bu kadar çok eski filozof ve bilim adamı nı n epifiz bezini ruhun merkezi olarak kabul etmesine şaşmamalı . Fikirlerini sezgisel içgörüsüne dayandı ran Alice Bailey, yüzyı lı n başı nda "epifiz bezi, çocuklukta belirgin bir bezdir ve daha sonra körelir, belki de gerçek bir bağlantı , gizli gerçeğin bir göstergesi yok mudur? Çocukları n bir Tanrı 'ya hazı r inanç ve onu tanı ma Mesih, 'Cennetin Krallı ğı içinizdedir' dedi ve siz küçük çocuklar gibi olmadı kça Cennetin Krallı ğı na giremezsiniz."6

Dil, psikospiritüel bütünleşmede önemli bir organdı r çünkü vücuttan akan ve omurganı n tabanı nda buluşan iki "chi"* enerji akı mı nı birbirine bağlayan bir anahtar gibi davranı r . Yang akı mı , ağzı n üst kı smı nda sona eren vali aracı lı ğı yla omurgada yukarı doğru hareket eder.
Vali, ana Yang enerji kanalı dı r. Dilden başlayı p vücudun ön kı smı ndan cinsel organları geçerek omurganı n tabanı na doğru akan, kavramsal olarak adlandı rı lan ana Yin enerji kanalı dı r. Dil ağzı n üst kı smı na değdiğinde kanallar birbirine bağlanı r ve kanallar boyunca sürekli dairesel bir enerji akı şı olur, bu da Yin ve Yang enerjisi arası nda uyumlu bir denge oluşturur.

Baş, Kutsalları n Kutsalı na karşı lı k gelir. Öğrenci, boğazı n ötesine geçerek kafa bölgesine ilerleyerek bu merkezlerini harekete geçirmeye başlar.

Machine Translated by Google
farklı ndaki k ve bütünlük. Yin ve Yang enerjisinin akı şı nı uyumlu hale getirerek, kişi enerji sisteminde denge yaratı r. Enerjinin boğazdan kafaya akması nı engelleyen blokajlar bir kez serbest bı rakı ldı ğı nda, enerji en yüksek enerji merkezlerine, fiziksel dı şsallaştı rması epifiz ve hipofiz bezleri olan altı ncı ve yedinci çakraya akabilir. Enerji, omurganı n tabanı ndan başı n tepesine kı sı tlama olmadan akabildiğinde, evrensel alanla birleşmenin önünde hiçbir şey duramaz. Tüm engeller kaldı rı lmı ştı r ve öğrenci, BEN'İM'in evrensel enerji ve bilinç alanı olan BÜTÜN ile birleşmesini sağlayarak Kutsalları n Kutsalı na girer.

İnsan vücudunun üç bölümünü birbirine bağlayan omurgadı r. Ezoterik bakı ş açı sı ndan son derece önemlidir. Taocu gelenekte bu, "Vali"nin izlediği yoldur. Taocuları n bize iki Chi enerjisi akı şı nı n insan vücuduna girdiğini söylediği omurganı n tabanı nda, Tantra Sutraları bize sarmal yı lan enerjisi Kundalini Shakti'nin bulunduğunu söyler. Tantra'da bize bu "kı vrı lmı ş dişil enerjinin" bedenin en güçlü psişik enerji akı mı olduğu söylenir. Yı lanı n gücü çözüldüğünde, yine omurga boyunca yer alan çakraları harekete geçiren güçlü Prana akı mları nı serbest bı rakı r. Eski Mı sı rlı lar, omurganı n yukarı ve aşağı gökleri birbirine bağladı ğı na inanı yorlardı . Bu metafor, bir kişinin bilincini çözerken ve omurgada yukarı doğru hareket ederken yenileyen Kundalini'nin yenileyici kalitesini uygun bir şekilde tanı mlar.

Fiziksel beden ezoterik sembolizm açı sı ndan zengindir. Semboller, bir öğrenciyi fiziksel bedeninin daha derin bir takdirine sokmak içindir. Psiko-spiritüel bütünleşmede fiziksel beden, kişinin süptil bedenlerinin dı şa vurumu olarak düşünülür.

Semboller, fiziksel beden ile süptil bedenler arası nda paralellikler kurar ve bunları n uyumlu etkileşiminin önemine işaret eder. Gerçekten de, bir kişinin fiziksel dünya ile olan ilişkisi, fiziksel bedeni ile olan ilişkisine bağlı dı r. Bir kişinin fiziksel bedeni ile olan ilişkisi dürüst ve besleyici olmalı ve fiziksel beden ile sübtil bedenler arası ndaki etkileşim aşı rı ya kaçmamalı dı r. kı sı tlanmı ş veya bloke edilmiştir. Enerji tüm bedenler arası nda serbestçe yayı ldı ğı nda ve bir kişi "bedeninde" olduğunda, fiziksel bedeninin tamamen bilincinde olduğunda, dengeye, bütünlüğe ve koşulsuz neşeye ulaşma yolunda ilerleyecektir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM XI

SİZ VE SİZİN İNCELİK BEDENLER

Esas olan gözle görülmez.

-A. de Saint Exupery

Görünmez Dünya

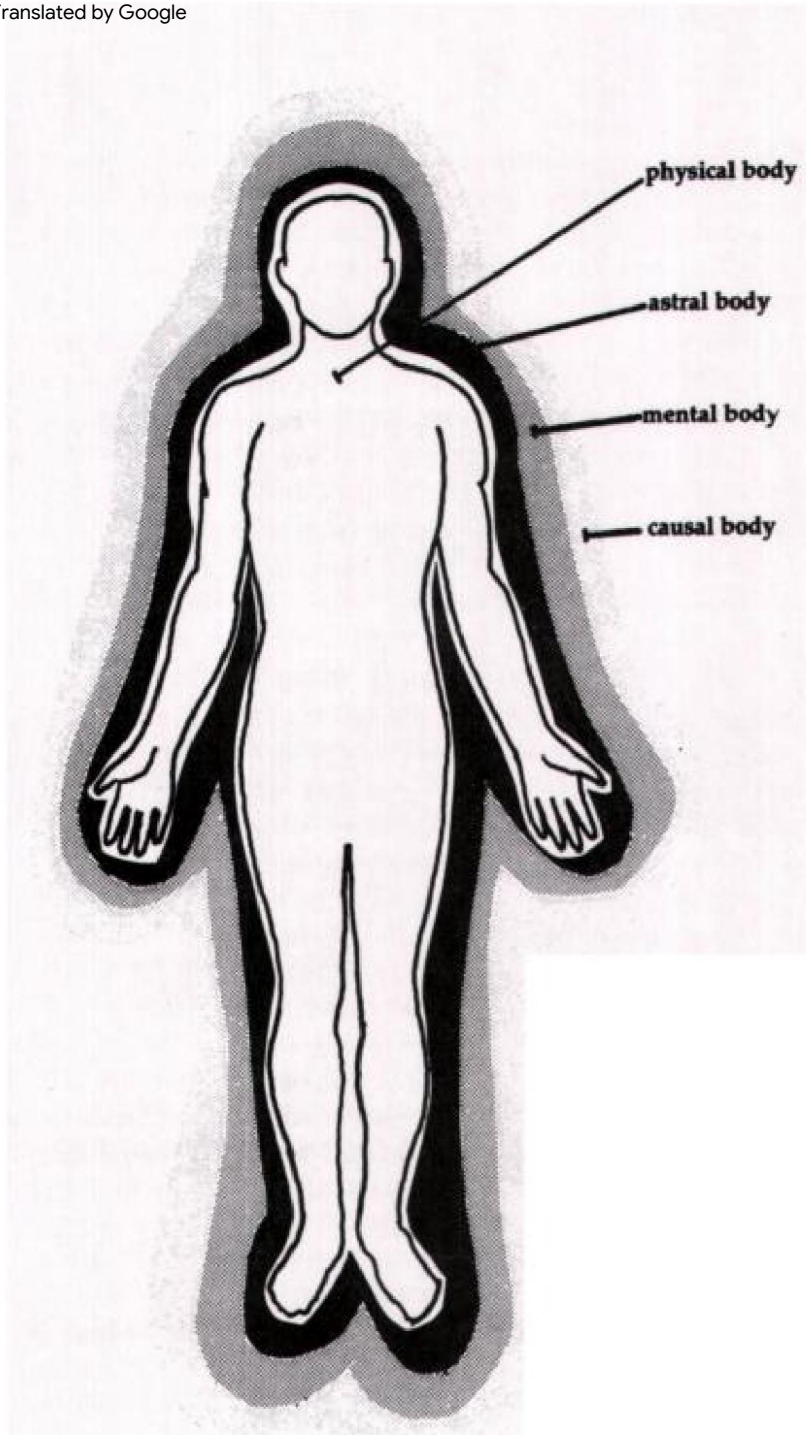
Görünür dünyadan görünmez dünyaya geçtiğimizde, insanları n ince anatomisine dair birçok ve çoğu zaman birbiriyle çelişen kavramlarla karşı laşı rı z. Kendi süptil bedenlerimi ve süptil enerji sistemimi ve öğrencilerimi inceleyerek insanı n süptil anatomi versiyonunu derledim; ve onları etkilemek için yı llar içinde geliştirdiğim teknikleri uygulayarak. Başarı lı olduğum yerde, görüşümün doğru olduğunu biliyorum. Ayrı ca, modelime başlı ca psikolojik ve ezoterik sistemlerinkilerle uyum sağlamak için elimden gelenin en iyisini yaptı m.

Özellikle Tantrik, Yogik, ezoterik Taocu ve Jungcu Sistemler ile büyük uzlaşma alanları buldum. Bu sistemler, insanları n ince anatomisi konusunda büyük ölçüde hemfikirdir. İnsanları n fiziksel bedeninin yanı sı ra çeşitli süptil bedenleri de benlik adı verilen enerji konsantrasyonunda alt alanlar olarak görürler.

··· her biri farklı bir frekans aralı ğı nda titreşir.

Evrensel alan, her biri birbirinin içine geçen ve her biri belirli bir frekans aralı ğı nda titreşen dört seviyeye veya boyuta bölünmüştür. En alt seviyeyi işgal eden fiziksel plandı r ve fiziksel beden onun üzerinde ikamet eder. Fiziksel bedenin, ona nüfuz eden süptil bedenlerle temas noktası eterik çifttir. Fiziksel beden için bilinç aracı dı r.

Machine Translated by Google



İnsan Vücudunun Farklı Katmanları

Machine Translated by Google

Fiziksel duyumlar Prana tarafından sinir sisteminden eterik çifte iletilir. Duyguları oluşturan, vücudun sinirleri boyunca akan Prana'dır. Duygular söz konusu olduğunda, Prana'nın açıkça tanımlanmış frekans aralıkları yla uğraşıyoruz. Duygular, içinde kimyasal reaksiyonlar üretmelerine rağmen fiziksel bedenden kaynaklanmazlar. Astral bedenden (duygu bedeni) kaynaklanırlar ve çakralar yoluyla eterik çift aracılığıyla fiziksel bedene iletilirler.

Her çakra* Prana'yı belirli bir frekans aralığında iletir. Işığın belirli frekansları nın beynimiz tarafından farklı renkler olarak yorumlanması gibi, Prana'nın belirli frekansları da farklı duygu ve hisler olarak yorumlanır. Her çakra, insan farkındalığının belirli yönleriyle ilişkilidir. Çakralar ayrıca sensör görevi görür. Dış ortamda karşılaştıkları nda frekans aralıkları nı kaydederler. Başkaları nın duyguları nı eterik çiftin yüzeyinde bulunan çakralar ve onu çevreleyen eterik aura aracılığıyla hissederiz.

Astral Beden

Astral beden, astral düzlemde bulunan maddeden oluşur. Astral madde, fiziksel madde veya eterik maddeden daha yüksek bir frekansta titreşir. Astral beden, zihinsel bedeni eterik çifte olan bağlantısı aracılığıyla fiziksel bedene bağlar.

Astral bedenin işlevleri bütünleştiğinde ve tamamen bilinçli olduğunda, kişi enerji alanları nı hissedebilir ve ikinci dikkatle aktif olarak işlev görebilir. Aynı şekilde, eterik madde fiziksel maddeye nüfuz eder ve eterik çift fiziksel bedene nüfuz eder, astral madde eterik maddeye nüfuz eder ve astral beden eterik çifte nüfuz eder ve eterik çiftle aynı boyut ve şekli alır. Astral bedenin önemli bir işlevi, fiziksel bedene (eterik çift yoluyla) duyarlı kalması ve onu evrensel alanla bağlantılı tutması için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamaktır. Fiziksel duyular yoluyla alınan duyumları n zihinsel bedene iletilmesi astral beden aracılığıyla gerçekleşir. Her insan bir astral bedene sahiptir, ancak çok azı bunun farkındadır. Derin gevşeme veya meditasyon zamanlarında, birçok insan, astral bedenin fiziksel bedenin katısınırları ndan bir an için kurtulması nın neden olduğu, yukarı veya aşağı veya bir yandan diğer yana hareket etme hissine sahiptir.

Astral beden, eterik çiftin aksine, tamamen bilinçsizliğin içinde yer alır. Astral bedenin bilincine varmak, onu benliğin görünür kısmıyla (fiziksel beden ve eterik çift) bütünleştirmek ve işlevlerini kontrol etmek, psikospiritüel bütünleşme çalışmasının önemli bir parçasıdır. Astral beden tamamen bütünleştiğinde ve işlevleri bilinçlendiğinde, kişi kendini diğer insanları n göremediği birçok güce sahip bulur.

Machine Translated by Google

sahip ve ona dünyayı diğer insanlara neredeyse büyülü görünen bir şekilde etkileme ve deneyimleme yeteneği veriyor.

Bir kişi, özellikle duygular, hisler ve tercihler alanı nda ne kadar rafine olursa, astral beden de o kadar rafine olacaktı r. Bir durugörü tarafı ndan bakı ldı ğı nda, daha rafine astral beden, tanı mlanmı ş bir dı ş çizgiye sahip olacak (fiziksel bedenle aynı şekilde), dokusu baştan sona pürüzsüz olacak ve renkleri parlak ve berrak olacaktı r. Kişi ne kadar az gelişmiş ve rafine ise, astral bedeni o kadar gevşek organize edilmiş ve daha az tanı mlı dı r. Durugörü için, daha az rafine bir astral beden, farklı yönlerde kaotik bir şekilde hareket eden bulutlu bir astral madde kütlesi gibi görünecektir. Karanlı k, kaba görünecek ve fiziksel bedenin ana hatları nı gizleyecektir.

Kişi ne kadar yoğun hissederse ve kişi sevgi, empati ve şefkat duyguları nı ne kadar çok ifade ederse, astral bedenin titreşimi o kadar yüksek olur ve renkleri o kadar parlak olur. Astral beden duyguları n bedenidir ve psikospiritüel bütünleşme çalı şması nda duygusal enerji hafife alı namaz. Bu nedenle öğrencinin astral beden fonksiyonları nı bilinçli kontrol altı na alması esastı r.

Karşı lı klı çekim

Işı nlar ve alanlar şeklinde astral enerji aracı lı ğı yla insanlar arası ndaki duygusal etkileşim, karşı lı klı çekim ilkesine tabidir. Bu ilke, benzer benzeri çeker ve kişinin astral bedeninden yayı lan belirli bir duygu veya enerji frekansı nı n, kişi istese de istemese de aynı frekanstaki enerjiyi çektiğini ifade eder. Bu manyetizma veya karşı lı klı çekim yasası , fiziksel bilinçli dünya kadar yüksek titreşimli süptil dünyalar için de geçerlidir. O halde, kişi bilinçli olarak "Başarı lı olmak istiyorum" gibi özel bir mesaj gönderebilse de, bu mesaj geçersiz kı lı nabilir çünkü astral seviyede karşı t bir mesaj göndererek, aksini yansı tarak kendisini sonsuza kadar alt üst edebilir. aralı ğı

enerji.

Bir kişinin bilinçsiz korku, öfke ve acı rezervuarları astral bedende ve onu çevreleyen eterik aurada depolanı r. Titreşirler ve oradan çevreye akarlar ve bu bilinçsiz ve büyük ölçüde kontrolsüz enerji akı şı , kişiye karşı laştı rı labilir bir enerji getirir.

Korkuları korkuyu, acı ları acı yı , öfkeleri de öfkeyi çeker.
Bu nedenle, bir kişi bilinçli olarak başarı , neşe veya sevgi arasa da, bilinçsiz olarak öfke, acı , kı rgı nlı k, kı skançlı k veya başarı korkusu vb., onun bilinçli arzusunu gerçekleştirmesini etkili bir şekilde engelleyebilir.

Kişi, başka bir kişinin ruh halini veya duyguları nı veya bir odanı n veya fiziksel ortamı n iklimini astral beden aracı lı ğı yla algı lar. Bu yetenek

Machine Translated by Google
herkeste bir dereceye kadar gelişmiştir ve uygulaması bizim için çok önemlidir. Çevre üzerindeki etkimizi ve çevrenin üzerimizdeki etkisini hissetme becerimiz sayesinde, dünyadaki haklı konumumuzu an be an bilebiliriz.

Dünyada karşı laşı lan diğer enerji frekansları ister kendi enerjimizle uyumlu ister uyumsuz olsun, kişisel enerji alanı mı za hangi enerji frekansları nı n girdiğinin farkı nda olmamı z bizim için önemlidir çünkü hayatı mı zdaki uyum ve uyumsuzluğun çoğu açı klanabilir. ahenkli veya uyumsuz insan enerji alanları nı n atmosferinde yaşayarak.

Etrafı nı zı saran insanları n duygu depoları varsa, özellikle acı , öfke ve korku astral bedenlerinde bastı rı lmı ş ve depolanmı şsa, o zaman bu alanlardan olumsuz etkilenebilirsiniz, çünkü enerji onlardan astral beden yoluyla salı nı r ve bu enerji astral bedeniniz tarafı ndan alı nacaktı r. Bu bilinçsiz emisyonları tamamen engellemek için hiçbir bilinçli bastı rma yeterli değildir. Kişi bastı rı lmı ş duyguları nı bilinçli olarak salı vermezse, astral bedenin depo alanları nda kalı r. Her ne kadar iyi niyetli olsa da, bu duygular çevresindeki insanları etkileyecek ve bunları işleyemeyen insanları kendisine karşı yönlendirecektir.

İnsanları n enerji alanları nı anlamakta yaşadı kları en büyük sorunlardan biri, düşünce ve duygu şeklindeki enerjinin kendi enerji alanları ndan kendiliğinden mi geldiği yoksa başka bir alandan mı gelip enerji alanları na bilinçli veya bilinçsiz olarak girip girmediği konusudur. bilinçsiz projeksiyon Aşağı da, kişisel enerji alanı nı zdan hangi duygu ve düşüncelerin (Prana frekansları) üretildiğini ve hangilerinin alanı nı za dı şarı dan girdiğini belirlemenize yardı mcı olacak bazı yönergeler bulunmaktadı r.

1. Düşünce duygudan önce gelir: Düşündüğünüz şeyle ilgili olmayan bir şey hissetmeye başlarsanı z, bu muhtemelen sizin duygunuz değildir ve bu duygu dı ş bir enerji alanı ndan gelmektedir.

2. O anda yaptı ğı nı z şeyin bağlamı dı şı ndaki düşünceler ve duygular anlar genellikle size ait değildir.

3. Dı şarı dan size baskı yapan ağı r duygular, sizin duyguları nı z değildir. Size bir dı ş alandan yansı tı lı yorlar.

4. İçinizi sı zlatan duygu ve düşünceler, onlardan kurtulmak isteseniz bile size ait değildir; onlar sizin alanı nı zı n dı şı ndan gelirler.

5. Ani ve dramatik duygusal değişimler,
uyumsuz enerji alanları .

Machine Translated by Google

6. Değişiklikler, suçlamalar, kötülemeler ve sürekli "Yanı lı yorsun" suçlaması , kişisel enerji alanı nı zdan kaynaklanmaz.

7. Ani zayı flı k veya bitkinlik, kafa karı şı klı ğı veya kaygı uyumsuz enerji alanları ndan kaynaklanı r.

8. Yaptı ğı nı z şeyin bağlamı dı şı nda olan fiziksel deneyimler, ı sı , bası nç, heyecan vb. dı ş alanlar tarafı ndan üretilir.

Zihinsel Beden

Astral beden, zihinsel beden tarafı ndan iç içe geçmiştir. Zihinsel beden bilgi verir ve alı r ve beslenmesini zihinsel düzlemden alı r. Astral düzlemde bulunandan daha ince maddeden oluşur. Mental beden, ruhsal maddenin dönüştürülmesinden (dönüşüm, ruhsal maddenin frekans titreşimi düştüğünde gerçekleşir) oluşur. Mental beden, astral bedeni en yüksek titreşime sahip beden olan nedensel bedene (ruhsal beden) bağlar.

Zihinsel beden, Sanskritçe'de Rupa veya düşünce formları denen şeyle ilgilenir. Somut düşüncelerin yanı sı ra sezgi ve durugörü ve duruişiti gibi çeşitli paranormal yeteneklerle ilgilenir. Mental beden bunu, spiritüel bedenden kaynaklanan soyut düşünceyi işleyerek ve onu somut durumlara uygulayarak yapar.

İşlem, bir su kütlesinin derinliklerinden kaynaklanan kabarcı kları n oluşumu ve parçalanması ile bağlantı lı olabilir; su kütlesi, BENİM'in neredeyse gizli doğası nı , bilinçdı şı nı temsil eder. Baloncukları n görünmez içerikleri, evrensel alandan daha derin ve bilinemez bir kaynaktan gelir. Baloncuklar su altı nda kaldı kları sürece bilinçaltı nı n içindedirler ve büyük ölçüde erişilemez durumda kalı rlar. Ancak baloncuklar yüzeye ulaştı kları nda, bilinçaltı zihin ile bilinçli zihin arası ndaki görünmez bir eşiği aşarlar. Kritik anda patladı lar.

O anda kişi gerçekten farkı ndaysa ve sezgisel düşünceyi rasyonel düşünceyle bütünleştirip dengelemişse, bilgiye erişebilir ve onu kaybetmek yerine bilinçli zihin tarafı ndan yakalanı r ve hemen pratik, somut durumlara uygulanı r. Bilinçli zihinsel aktivite bilinçsiz zihinsel aktiviteyle bütünleştirilmezse, o zaman soyut düşüncenin daha somut düşünceye dönüştürülmesi imkansı zdı r çünkü bilinçdı şı , sezgisel ve rasyonel, bilinçli zihin arası nda bir uçurum vardı r.

Astral bedenle yakı n ilişkisi nedeniyle, mental bedenin gerçek işlevi, astral bedenden kaynaklanan duygusallı ktan etkilendiğinde bozulabilir. (Duygusallı k neden olur

Machine Translated by Google
aşı rı miktarda astral enerji tarafı ndan.) Bu meydana gelirse, zihinsel beden, fiziksel esenlik ve rahatlı k ile ilişkili düşüncelerin hakimiyetine girer. Sonuç olarak, zihinsel beden normal işlevini bozacaktı r. Bu olduğunda, zihinsel beden dünyevi meselelerde topraklanı r. O zaman ana işlevi, en büyük iyinin fiziksel olarak hayatta kalmayı ve kişisel refahı sağlayan şey olduğu şeklindeki hayatta kalma ilkesine dayanan rasyonel problem çözme haline gelir. Ancak bu, ası l amacı BEN'in zihinsel aracı olmak olan zihinsel bedenin gerçek doğası nı n çarpı tı lması dı r.

Mental beden üç şekilde etkilenebilir: Soyut düşünce nedensel bedenden mental bedene girdiğinde yukarı dan etkilenebilir. Bu, zihinsel bedenin maddesini harekete geçirir ve bu da soyutlamayı anlaşı lı r bir şeye, yani somut düşünceye dönüştürür. Bu düşünce biçimi doğası gereği sezgiseldir ve normalde içgörü veya sezgi olarak gelir. Bu tür düşünceler genellikle resim veya ses olarak deneyimlenir. En yüksek biçimiyle, bu tür düşünceler genellikle Yunanlı ları n katarsis dediği şeyi, bir şeyin hakikatine dair ani ve dramatik bir içgörü üretir. Catharsis normalde şeylerin gerçek doğası na nadir bir bakı ş olarak düşünülür. Bununla birlikte, katarsisin geliştirilebileceğini ve yaratı cı problem çözme için kullanı labilecek ortak ve hatta programlanabilir bir deneyim haline gelebileceğini buldum.

Mental bedenin etkilenebileceği ikinci yol, fiziksel beden ve astral bedendir. Fiziksel düzlemden çalı şı rsak, süreç bu kaba taslağı takip eder. Birincisi, fiziksel beden, fiziksel çevreden gelen bir şey tarafı ndan uyarı lı r. Fiziksel beden ve duyulardan duyum veya bilgi, etkilenen ve titreşmeye başlayan eterik çifte taşı nı r. Eterik bedenin süptil maddesi, duyumu kaydeden astral bedeni etkiler ve duyum, Prana yoluyla ona titreşerek tepki veren zihinsel bedene iletilir. Bu titreşim, düşüncenin yaratı lması nı uyarı r. Bu yönde hareket eden düşünceler mental bedende son bulabilmektedir. Eğer yaparlarsa, sözlü düşünce biçimini alı rlar.
Bu süreç sürekli olduğunda, yaratı lan şey içsel diyalogdur. Nedensel beden ile zihinsel beden arası nda mütevazı bir bütünleşme derecesi bile varsa, o zaman titreşim zihinsel bedenden geçecek, nedensel bedene dokunacak ve onda orijinal düşüncenin titreşimini geri toplayan ve yükselten bir dalgalanma yaratacaktı r. Durum böyle olunca titreşim zihinsel bedene sözlü düşünce şeklinde değil, görsel veya müzikal düşünce şeklinde geri dönecektir.

Zihinsel bedenin etkilenmesinin üçüncü yolu, doğrudan diğer insanları n zihinlerinden gelen düşüncelerdir. Bir kişi içsel diyaloğun bir kı smı nı bile sakinleştirmeyi öğrendiğinde, kendiliğinden gelen birçok düşüncenin kendi zihninden geldiğini fark etmeye başlayacaktı r.

Machine Translated by Google
aslı nda başkaları nı n zihinlerinden yansı tı lı r. Kişi, düşüncelerinin kalitesine dikkat ederek hangi düşüncelerin kendisine ait olup hangilerinin kendisine ait olmadı ğı nı ayı rt etmeyi ve ayı rt etmeyi öğrenebilir.

Ayrı mcı lı k geliştirmiş bir kişi, aklı na gelen düşüncenin kaynağı nı ve niteliğini bile ayı rt edebilir. O zaman kendisi için zararlı olan düşünceleri reddetmeyi ve faydalı olan düşünceleri kabul etmeyi seçebilir. Bir süre sonra, zihinsel beden tam kapasiteyle çalı şı yorsa, yalnı zca faydalı , enerji verici düşünceleri çekecek ve sinir bozucu veya başka şekilde zararlı olan düşünceleri otomatik olarak reddedecektir.

Önyargı sı z olma

İnsanları n zorlukları nı n çoğu zihinsel bedende başlar, çünkü zihinsel beden genellikle alt bedenlerin işlevlerinden çok daha az bütünleşmiştir. Ortalama bir insan normalde fiziksel bedeniyle, onun duyguları yla ve benmerkezci bilinciyle özdeşleşir. Bununla birlikte, bütünleşmiş kişi, zihinsel bedenin tüm yeteneklerini geri almı ştı r ve konsantrasyon ve irade alanı nda muazzam bir güç ortaya koyabilir. Hatta zihinsel işlevleri astral ve fiziksel bedenin işlevlerinden ayı rabilir. Bunu yaparak, bizim işimizde çok büyük önem taşı yan bağı msı zlı ğı elde eder.

Ayrı lma, ayrı lmanı n sonucu olan parçalanma ile karı ştı rı lmamalı dı r. Ayrı lma, bütünleşmiş bir kişi kendisini benliklerin birliği olarak deneyimlediğinde elde edilir. Bir kişi alt bedenlerle (astral, eterik ve fiziksel bedenler) özdeşleştiği sürece, ayrı lmayı başaramaz.
Bir kişi tarafsı zlı ğa ulaştı ğı zaman, çok daha büyük bir kişisel özgürlük ve esneklik yaşar çünkü alt bedenlerinin işlevleri olan korku ve arzuları n kendisi ve davranı şları üzerinde çok az etkisi vardı r veya hiç etkisi yoktur ve kararlar yalnı zca sezgisine ve hislerine dayanı r. Dharmaları nı n açı k algı sı .

Nedensel Beden

İnsanı n tüm evrimi boyunca varlı ğı nı sürdüren, ruhsal ya da ölümsüz yanı birçok isimle anı lı r. Eski Mı sı rlı lar buna Z a adı nı verdiler. Upanishad'da buna Atman, Tantra'da Karana sarira denir. Teosofistler, Karana Sarira fikrini aldı lar ve insanı n ilahi kı smı nı nedensel beden olarak adlandı rdı lar. Nedensel bedenle uğraşı rken, kişilik alanı nı n ötesine geçilemez ve tarif edilemez olan ilahi bir öze geçeriz. Ramakrishna, "Rab bedende nası l ikamet eder?" diye yanı tladı , "Bir şı rı nganı n tı pası gibi bedende ikamet ediyor - yani bedende ama yine de ondan ayrı ."' Nedensel bedenin, diğer süptil bedenlerden farklı olarak, bir parça olduğunu hatı rlamamı z önemlidir. bizden ama yine de bizim parçamı z değil; bizi Her Şeye bağlı tutan ve onun özünü bize aşı layan, adeta ilahi ipliktir.

Machine Translated by Google

İç içe geçme yasası, nedensel bedenimizin konumunu şu şekilde açıklar: yanı sıra birbirleriyle ilişkili olarak daha düşük titreşimlerin gövdeleri.

Bir elin eldivene sığması gibi, yüksek bedenler alt bedenlere oturur. Ancak nedensel bedene geldiğimizde, biraz farklı bir durumla karşılaşırız. Nedensel beden sadece zihinsel bedene uymaz, aynı zamanda evrensel alan tarafından doğrudan iç içe geçer. Nedensel beden aracılığıyla kişi evrensel alana katılır ve evrendeki diğer her şeyle birleşir. Nedensel düzeyde, birliğin bozulma olasılığı yoktur. Parçalanma zihinsel bedende zihin seviyesinde başlar ve aşağı doğru dönüştürülür. Nedensel beden hiçbir koşulda evrensel enerji ve bilinç alanından ayrılamaz. Nedensel veya ruhsal beden, içimizdeki ilahi kıvılcımdır; en yüksek titreşimin gövdesidir.

Evrensel alanda durur ve beslenmesini doğrudan evrensel alandan alır. Evrensel alandan asla ve asla ayrılamaz. Manevi düzlemden en parlak ve en derin ruhsal enerji bir insana girer. Oradan enerji, alt bedenler tarafından alt planlarda kullanılmak üzere frekansı düşürülerek dönüştürülür: zihinsel beden, astral beden, eterik beden ve fiziksel beden.

Evrensel alanla birliğimizi kabul ederek, nedensel bedenin varlığı psikospiritüel bütünleşme çalışması için esastır. Birlik evrenin ilk hali olduğu için bugün bile var ve sonsuza kadar da var olmaya devam edecek. Var olan her şey, Bütün'ün bir tezahürüdür ve sonuç olarak Bütün'ün bir parçası dır. Bizim için Bütün'ün dışında ayrı bir varlığımız olduğuna ya da Bütün'den bağımsız bir bütün olabileceğimize inanmamız, parmağın elden ayrı var olabileceğini ya da bütünün bağlamından tanımlanabileceğini düşünmesi kadar saçmadır. Tüm vücut.

Machine Translated by Google

The universe consisting of both the decaying
and undecaying states,
the manifested and the unmanifested forms,
the effect and the cause,
is held by the Lord of the universe (God)
It is He Himself,
who for enjoying His own creation,
imprisons himself in every being.
He again after knowing his own true self,
frees himself from all fetters
(of this mortal world).[2]

Machine Translated by Google

BÖLÜM XII

ÇAKRALAR VE
ÇAKRA MEDİTASYONLARI

> Bilinmeyen, ortalama insanın gereksiz kısmıdır ve gereksizdir çünkü ortalama insanın onu kavramak için yeterli enerjisi yoktur.
>
> -Carlos Castaneda
>
> İçeriden Gelen Ateş

İnce enerji sistemi, Prana'yı ince bedenler yoluyla ileten nadilerden, üç auradan (dört bedeni çevreleyen enerji depoları), göbeğin üç parmak altında bulunan Hara'dan (diğer her şeyin dengelendiği dayanak noktasından) oluşur. ve yedi çakra.

Yedi çakra, nadileri fiziksel ve süptil bedenleri çevreleyen üç auraya bağlayan, omurga boyunca ve başın yukarısında yer alan enerji merkezleri, kapılar ve dönüştürücülerdir. Antenler gibi, bir kişinin kişisel enerji alanına giren tüm enerji aralığını algılar veya algılarlar. Kişisel enerji alanı katmanlar halinde dışa doğru uzanır; en büyük boyutunda, fiziksel bedenin yüzeyinin ötesinde tüm yönlerde ortalama olarak yaklaşık 26 fittir.

Çakralar, farklı nadiler ve auralar yoluyla kendilerine giren enerjiyi işler ve dağıtır. Dahası, frekansları insanın anlayabileceği farklı duyumlara, yani düşünce, duygu ve fiziksel duyumlara dönüştürürler. Çakralar bunu, gözün ışığı kırdığı gibi yapar. Beyne giren farklı ışık frekansları beyin tarafından farklı renkler olarak yorumlandığında, çakralar süptil enerjiyi kırarak, aslında onu bir kişi üzerinde etki yapan belirli izlenimlere ayırır. Ayrıca her çakra, kişinin kişisel enerji alanına giren bir dizi enerji frekansı için bir kanal görevi görür.

Bunun ötesinde, çakralar dönüştürücüler, dönüşüm organları olarak işlev görür. İnce enerji sistemi bir elektrik devresine benzetilebilir. Enerji, ince enerji sistemine, çakralar tarafından hızlandırıldığı veya azaltıldığı farklı enerji kaynaklarından girer. Frekansını bu şekilde dönüştürerek,

Machine Translated by Google
enerji, belirli bir nedensellik düzeyinde gerekli olan her türlü işlevi yerine getirebilir. Dönüşüm, herhangi bir vücut enerji açı ğı konumunda olduğunda meydana gelebilir. Fiziksel beden veya sübtil bedenlerden biri enerjiye ihtiyaç duyduğunda, frekansı uygun çakra tarafı ndan dönüştürülerek bitişik bedenden aktarı lacaktı r. Astral ve zihinsel bedenlerden gelen fazla enerji, fiziksel beden tarafı ndan kendi kendini iyileştirmek için kullanı lmak üzere dönüştürüldüğünde, ruhsal şifada olan şey tam olarak budur.

Dönüşüm tek yönle sı nı rlı değildir. Enerjinin süptil enerji sisteminden aktı ğı dört yönde meydana gelebilir: yukarı , aşağı , içeri ve dı şarı . Enerji, nedensel düzlemden bir kişiye en yüksek frekansları n girdiği kapı olan yedinci çakradan aşağı doğru hareket ederken çakralar tarafı ndan dönüştürülür. Fiziksel bedenden gelen enerji, daha yüksek bedenlerde kullanı lmak üzere dönüştürülebilir; çevreleyen enerji alanları ndan gelen enerji, kişinin auraları ndan geçerken ve frekansı na duyarlı olan belirli çakraya girerken dönüştürülebilir. Son olarak, bir kişi çakraları ndan enerji ı şı nları yansı tabilir ve bu ı şı nlarla başka bir kişinin enerji sistemindeki enerjiyi yukarı veya aşağı hareket ettirerek dönüştürebilir.

Hiroshi Motoyama bize "bu nedenle çakra, varlı ğı n iki komşu boyutu arası ndaki enerji aktarı mı ve dönüşümü için bir aracı ve aynı zamanda bir beden ile ona karşı lı k gelen zihin arası ndaki enerji dönüşümünü kolaylaştı ran bir merkez olarak görülüyor" diyor.

Çoğu otoriteye göre, insanı n süptil bedenleri yedi çakra içerir ve eterik çiftin yüzeyinde açı lı rlar (ya da nilüferlerinin göründüğünü söyleyebiliriz). Doğaları gereği çakralar boyutlar arası dı r, çünkü onlar enerji dönüştürücülerdir. Her çakra, fiziksel/astral, astral/zihinsel ve zihinsel/nedensel olmak üzere en az iki nedensellik düzeyine sahiptir. Bununla birlikte, evrenin düzlemlere bölünmesinin, çok boyutlu bir evreni anlamamı zı kolaylaştı racak bir basitleştirme olduğunu unutmamalı yı z.

Yedi enerji merkezinden ikisi kafadan ve beşi omurgadan kaynaklanı r. Bir kişi bütünlüğü ve koşulsuz neşeyi deneyimleyecekse, enerji merkezlerinin tümü açı k ve dengede olmalı dı r. Ne yazı k ki, çok az insanı n çakraları açı k ve dengededir. Bunun yerine, büyük çoğunluk için, çakraları n etkinliği, herhangi bir zamanda bir kişinin her bir nedensellik düzleminde ne kadar bilinçli hale geldiğine ve her bir çakranı n stres veya korku nedeniyle ne kadar bloke olduğuna bağlı olarak değişir. Bu koşullar, belirli bir durumda bütünleşme düzeylerine bağlı olarak, her bireyin yaşamı içinde büyük ölçüde değişir.

Hangi çakraları n bloke olduğunu belirlemenin kolay bir yolu, aşı rı yüklendiğinizde ve süptil enerji sisteminizden akan tüm enerjiyi işleyemediğinizde vücudunuzun hangi bölümlerinin kası ldı ğı na veya incinmeye başladı ğı na dikkat etmektir. Örneğin, aşı rı yüklendiğinizde başı nı z ağrı yorsa,

Machine Translated by Google
bloke olan altı ncı çakranı z, üçüncü gözünüzdür. Boğazı nı zda bir sı kı şma gelişirse, boğazı nı zda bir "kurbağa" olduğunu fark ederseniz veya ensenizin veya omuzları nı zı n arkası sı kı şı p ağrı maya başlarsa, beşinci çakrada, boğaz çakrası nda bir tı kanı klı k var demektir. Stresli olduğunuzda kalbiniz çarpmaya başlarsa veya kalp merkezinizde çarpı ntı olursa, blokaj kalp merkezi olan dördüncü çakradadı r.

Midenizde bir sı kı şma hissettiğinizde veya mideniz ağrı maya başladı ğı nda, kı sı tlama üçüncü çakrada, solar pleksus merkezindedir. Cinsel merkez olan ikinci çakradaki tı kanı klı klar bağı rsaklarda ağrı , sindirim sorunları , idrar yolları nda sorunlar veya cinsel işlev bozukluğu şeklinde kendini gösterebilir. Kadı nlarda ikinci çakra bloke edildiğinde adet görmede aksama olabilir. Omurganı n tabanı ndaki birinci çakradaki bir tı kanı klı k, sindirim sorunları veya bağı rsak sorunları olarak da kendini gösterebilir.

hareket.

Belirli çakraları n sağlı ğı ve etkinliği, bir kişinin davranı şı ve ilişkilerinin kalitesi arası nda bir ilişki vardı r. Altı ncı ve yedinci çakraları açı k ve normal işleyen ancak kalp çakrası herhangi bir nedenle bloke olan bir kişi, güçlü duyguları nı ifade etmekte zorlanacak ve tatmin edici ilişkiler aramak yerine zihinsel yaşama odaklanacaktı r. Güneş pleksusu bloke olan bir kişi hayatı n her yerinde dengede olabilir. Sevebilir ve sağlı klı tatmin edici seks yapabilir, ancak aidiyet duygusu, memnuniyet ve taahhütte bulunma yeteneği engellenecek ve ilişkileri sürdürmekte zorluk çekecektir.

Genel bir kural olarak, bir kişi ne kadar gelişmişse, yüksek çakralar o kadar aktif hale gelir. Bununla birlikte, alt beşi de açı k ve dengeliyken, ağı rlı klı olarak altı ncı ve yedinci çakra aracı lı ğı yla çalı şacak kadar evrimleşmiş bir kişi bulmak nadirdir. Bu nedenle, kendi içinde derin bir boşluk hissetmeyen birini bulmak alı şı lmadı k bir durumdur. Çoğu insan büyük ölçüde hayvan doğaları na takı lı p kalı r ve ağı rlı klı olarak ilk beş çakraları aracı lı ğı yla yaşar.

Alice Bailey'e göre, insan evriminin şu anki durumunda, "baş ve kalp merkezleri uykuda iken gı rtlak merkezi kendini hissettirmeye başlı yor."2

Muladhara Çakra

Birinci çakra, kuyruk sokumu bölgesinde omurganı n tabanı nda bulunur. Sanskritçe'de buna Muladhara çakra denir. Mula, kök, adhara desteği anlamı na gelir. Ateşli bir kı rmı zı renkle parlı yor. İlk çakra, direnç ve sağlamlı k nitelikleriyle Dünya ile ilişkilidir. Aşağı doğru açı lı r

Machine Translated by Google

Dünya yönünde ve bu kendi içinde bir kişiyi fiziksel çevresine bağlamadaki önemini gösterir. Birinci çakra yoluyla, Dünyadan gelen enerji süptil enerji sistemine girer ve kişi, birinci çakra aracı lığı yla Dünya ile bağlantı sını hisseder. Birinci çakra normal şekilde çalıştığında, kişi kendi yaşamını n, fiziksel bedenini doğuran ve ölümde sonunda geri döndüğü gezegenin yaşamından ayrı olmadığını n farkındadır.

İlk çakra psikospiritüel bütünleşmede özellikle önemlidir çünkü burası Kundalini'nin yeridir ve Taocu gelenekte üç ana meridyenin başlangıç noktası dır. Bunu aynı zamanda yedinci çakrada karşı uçta açılan bir sistemin bir ucu olarak da düşünmeliyiz. Sistem içinde uygun basıncı korumak için birinci çakranın açılması ve yedinci çakra ile dengelenmesi gerekir. Ayrıca, her çakranın fiziksel bedenin belirli bir bölümünün sağlığını koruma sorumluluğu vardır. Birinci çakra, kalçanın hemen altından cinsel organların hemen yukarısına kadar vücudun yatay bölümünü kontrol eder. Besinlerin atılımını ve sindirimini kontrol eder. İnce bağırsağın ve kolonun sağlığı ve düzgün çalışması, doğru işlevine bağlıdır. Prostat bezi üzerindeki etkisinden dolayı özellikle erkeklerde cinsel refah üzerinde etkisi vardır. Bazı yetkililer böbreklerin işleyişini de yönettiğini iddia ediyor.

Muladhara Meditasyonu

Her çakra, fiziksel bedene veya bir veya daha fazla süptil bedene giren ve çıkan enerjinin belirli bir frekans aralığını kontrol eder.
Bu fenomeni entellektüel olarak anlamak, hatta bilinçdışı düzeyde deneyimlemek yeterli değildir. Her bir çakranın içine, içinden ve dışına yayılan enerjiyi bilinçli olarak deneyimlemek ve bilinçli olarak düzenleyebilmek önemlidir. Çakraların işlevlerini bilinçli olarak deneyimlemenize, düzenlemenize ve birbirleriyle ve süptil enerji sisteminin diğer organlarıyla bütünleştirmenize yardımcı olmak için tasarlanmış bir dizi meditasyon yarattım. Muladhara meditasyonunda, birinci çakradan akan enerjiyi hissetmenizi istiyorum. Sonra, dünya benzeri doğanız olan bilinç merkezinizle temasa geçin ve diğer her şeyi dışlayarak o bilinç haline gelin.

Muladhara meditasyonuna başlamak için önce Muladhara merkezinin enerjisiyle temasa geçmek ve onu artırmak gerekir. Enerji seviyesini yükselterek, çakradaki enerjiyi ve ardından çakranın yarattığı alt alanın bir tezahürü olan bilinci deneyimlemek daha kolay olacaktır. Başlamak için, tercihen sırtınız düz olacak şekilde rahat bir pozisyon bulun, gözlerinizi kapatın ve Yogik Nefes'e başlayın. Nefes alıp verme arasında ayrım yapmadan burnunuzdan derin nefes alın ve hissedin

Machine Translated by Google

kendini rahatlatıcı. Acele etmeyin ve vücudunuzun bilincine varmanıza izin verin. Yaklaşık beş dakika boyunca dikkatinizi nefesinize vererek, her nefeste daha derin ve daha ritmik hale gelmesine izin verirseniz, bunu yapmak en kolayıdır. Yaklaşık beş dakika sonra dikkatinizi omurganızın tabanındaki ilk çakranıza getirin. Tam olarak nerede olduğunu bilmiyorsan sorun değil. Dikkatinizi olduğunu düşündüğünüz yere getirin. Ardından ilk çakranızdan nefes alıp vermeye başlayın.

Her nefes alışınızda nefesin ciğerlerinizin dibinde durmadığını, omurganızın dibine kadar akmaya devam ettiğini hissetmenizi istiyorum. Nefes alma ve verme arasında ayrım yapmadan, burnunuzdan doğal bir şekilde nefes verin. Her ekshalasyonda, omurganızın tabanındaki enerjinin güçlendiğini hissedin. Enerjiyi, her nefes verişinizde daha da güçlenecek olan bir ısı ve yoğunluk olarak hissedeceksiniz.

Güçlendikçe, oradaki enerjiyi ateşli, kırmızı bir enerji topu olarak görselleştirin.
İki veya üç dakika boyunca enerjinin daha parlak hale geldiğini hem deneyimlemeye hem de görselleştirmeye devam edin. Çoğu insan için omuzların ve boynun çevresinde bir yerde merkezlenmiş olan bilincinizin, omurganızın tabanına ulaşana ve enerji topunun merkezine gelene kadar aşağı doğru hareket etmesine izin verin.
Enerji topu olun ve kendinizi aşağıya, Dünya'ya doğru çekildiğinizi hissedin.

Bu olurken, fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin.
Bazıları nız için her düzeyde derin değişiklikler olacak.
Bazıları nız Dünya ile, yaşam döngüleri, ölüm ve yeniden doğuş ile ilgili imgeler deneyimleyeceksiniz. Bazı öğrenciler, diğer yaşam formları yla süreklilik ve yakınlık duyguları ya da Doğa ve Toprak Ana ile ilişkili güvenlik, ortaklık ve aidiyet duyguları yaşadıkları nı bildirmektedir.

Bu alıştırmayı tekrar tekrar yaparak, dünya benzeri doğanızın farklı yönlerini ve Dünya ile bağlantınızı ve karşılıklı bağımlı ilişkinizi öğreneceksiniz. Meditasyonun bu kısmı için en az 10 dakika ayırmanızı öneririm. 10 dakika sonra ya da tatmin olduğunuzda, burnunuzdan derin bir nefes alın ve zihinsel olarak nefes verirken, "Bu bilinç düzeyine her geldiğimde, zihnimi daha yaratıcı bir şekilde kullanmayı öğreniyorum" diye tekrarlayın. Sonra nefesinizin normale dönmesine izin verin, omurganızın tabanındaki enerji topunu ve birinci çakrayla ilişkili imgeleri serbest bırakın. Sonra zihinsel olarak odaya dönün ve rahatlayın. Birkaç dakika sonra zihinsel olarak birden beşe kadar saymaya başlayın ve beş sayısına ulaştığınızda gözlerinizi açın. Tamamen uyanmış, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Swadhisthana Çakra

Machine Translated by Google

İkinci çakraya Svadhisthana denir. Sva, "kendisi olan; kendisine ait olan" anlamı na gelir ve Dhisthana, "gerçek yeri" anlamı na gelir. Bu tanı mı n işimiz için önemi, bir kişinin fiziksel tezahürleriyle ilişkili derin duyguları öncelikle ikinci çakra aracı lı ğı yla deneyimlediğini kabul etmektir. Çakra cinsel organları n hemen üzerinde yer alı r. Salt fiziksel cinsellik veya erotizmden çok daha fazlası olan cinsel enerjiyi düzenler. Bir kişinin tezahür etmiş evrenin çocuksu harikası nı ve heyecanı nı deneyimlediği yaratı cı lı ğı n merkezidir. Kişinin dünyayı büyülü bir yer olarak deneyimlemesi ikinci çakradandı r. Aynı zamanda bir erkeğin içsel erkekliğini ve bir kadı nı n içsel kadı nlı ğı nı deneyimlediği yerdir. Bir çocuğun ikinci çakrası ndan enerji akı şı nı kı sı tlaması nadirdir ve bu nedenle ergenliğe ulaşana kadar çocuklar çocuksu masumiyetlerini korurlar. Ancak cinsellikle ilgili tüm tabulara ve kı sı tlamalara rağmen, yetişkinlerde bu hayati merkezden doğru enerji akı şı nadiren görülür.

Masumiyet ve merak, yaygı n olarak düşünüldüğü gibi cinsel olgunlaşma nedeniyle kaybolmaz. Aksine çoğu insanda ergenlik döneminde başlayan ikinci çakradaki blokajlar nedeniyle kaybolurlar.

İnsanlarla çalı şı rken öğrencilerimden sı k sı k şu tür ifadeler duydum: "Bütünleşmiş bir kişi olmak istiyorum" veya "Bütün, kendini gerçekleştirmiş bir varlı k olmak istiyorum." Ama nihayetinde kendini gerçekleştirmiş insan olmadı ğı nı buldum. Yalnı zca kendini gerçekleştirmiş erkekler ve kendini gerçekleştirmiş kadı nlar vardı

Kişi, kadı n veya erkek olma bilincini yeniden kazanmadan, zikir, zikir ve kavuşma sağlanamaz. Bu ancak kişi kendisinin en insani yanı nı , yani ikinci çakrayı ve onunla ilişkili alt alanı geri kazandı ğı nda başarı labilir.

Yoga metinlerine göre Svadhisthana çakrası , birinci çakra olan Muladhara'nı n hemen üzerinde ve önünde yer alı r. İdrar yolu ve cinsel organlar dahil olmak üzere birçok pelvik organı kontrol eder. Diğer sindirim ve boşaltı m organları nı da etkiler, ancak birinci çakraya yakı nlı ğı nedeniyle fiziksel bedenle ilgili işlevlerini Muladhara'nı nkinden ayı rmak zordur. Tantra'da bize Svadhisthana'nı n sakrumun beş omuru boyunca Prana'nı n akı şı nı yönettiği söylenir. Tantrik metinler ayrı ca Svadhisthana çakrası nı n tat alma ilkesini yönettiğini ve su elementiyle ilişkili olduğunu ileri sürer.

İkinci çakra, Hara'ya yakı nlı ğı nedeniyle hayati bir rol oynar. Prana'nı n doğru akı şı nda ve dağı lı mı nda işlev görür.

Svadhisthana meditasyonunda, büyülü, şehvetli doğanı zı somutlaştı ran o bilinç merkeziyle, o doğayla temasa geçmeye çalı şı n.

Machine Translated by Google
merak ve heyecan dolu, her şeyde hayat gören ve yaratı lı şı n devam eden coşkusuna katı lan. Diğer her şeyi dı şlayarak, doğanı zı n bu yanı nı n bilincine varı n.

Swadhisthana Meditasyonu

Svadhisthana meditasyonuna başlamak için sı rtı nı z düz olacak şekilde rahat bir pozisyon bulun. Gözlerinizi kapatı n ve yogik bir şekilde nefes almaya başlayı n. Nefes alı p verme arası nda ayrı m yapmadan burnunuzdan derin nefes alı n ve gevşediğinizi hissedin. Acele etmeyin ve yaklaşı k beş dakika boyunca nefesinizi takip ederek vücudunuzun bilincine varı n. Yaklaşı k beş dakika sonra dikkatinizi cinsel organları nı zı n hemen üzerindeki ikinci çakranı za getirin. Ardı ndan nefesinizi ikinci çakranı za getirin. Her nefes alı şı nı zda, cinsel organları nı zda yoğunlaşan enerjinin arttı ğı nı hissedin. Bunu her nefes alı şı nı zda daha da güçlenecek bir sı caklı k ve yoğunluk olarak hissedeceksiniz. Güçlendikçe, oradaki enerjiyi turuncu bir enerji topu olarak görselleştirin. Yaklaşı k iki veya üç dakika boyunca daha güçlü ve daha parlak hale geldiğini deneyimleyin ve görselleştirin.

Sonra, bilincinizin cinsel organları nı zı n hemen üzerindeki bir noktaya ulaşana kadar aşağı doğru hareket ettiğini hissedin ve bilincinizin o enerji topunun merkezinde olduğunu hissedin. Enerji topu olun ve o merkezden vücudunuza ve oradan da dı ş çevreye doğru yayı lmaya başladı ğı nı zı hissedin. İkinci çakradan yayı lan enerjinin bir tezahürü olan büyüyü ve merak duygusunu hissedin. Fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nası l hissettiğinize dikkat edin. Bazı ları nı z, omurganı zda veya vücudunuzda yukarı ve aşağı akan kendiliğinden enerji patlamaları hissedebilir. Bunlara Sanskritçe'de Kriyas denir. Onlar normaldir; eğlen. Onları sı cak bir enerji akı mı veya vücudunuzdan akan titreşimler olarak hissedebilirsiniz.

Bu duyumlar, artan bir enerji akı şı ile ilişkilidir. Deneyimlediğiniz değişikliklere dikkat edin - gözlemleyin ama etkilemeye çalı şmayı n.
Kı sa bir süre sonra, ikinci çakra ile ilişkili imgeleri deneyimlemeye başlayacaksı nı z. Bunları n bir kı smı ilk başta cinsel olabilir ama kendinizi onunla özdeşleştirmez veya ona bağlanmazsanı z, cinsel imgeler geçer ve yerini yaratı cı süreçle ilgili resimler alı r.

Meditasyonun bu kı smı için en az 10 dakika ayı rı n. Yaklaşı k 10 dakika sonra ya da tatmin olduğunuzda, burnunuzdan derin bir nefes alı n ve zihinsel olarak nefes verirken, "Bu bilinç düzeyine her geldiğimde, zihnimi daha yaratı cı şekillerde kullanmayı öğreniyorum" diye tekrarlayı n. Sonra nefesinizin normale dönmesine izin verin, ikinci çakranı zdaki enerji topunu ve onunla ilişkili imgeleri serbest bı rakı n ve zihinsel olarak odaya dönün ve rahatlayı n.

Birkaç dakika sonra zihinsel olarak birden beşe kadar saymaya başlayı n ve beş sayı sı na ulaştı ğı nı zda gözlerinizi açı n. Uyanı k hissedeceksin,

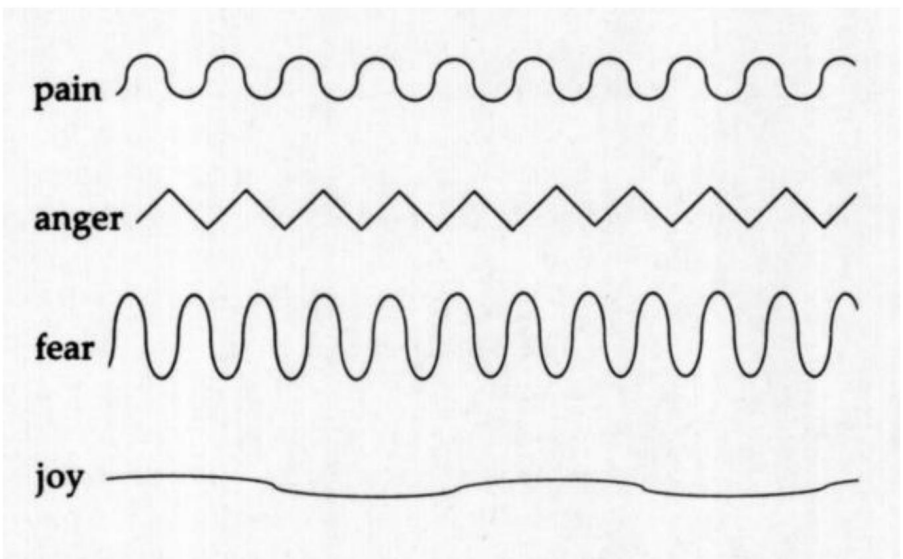
Machine Translated by Google

tamamen rahatlamı ş ve eskisinden daha iyi.

Manipura Çakra

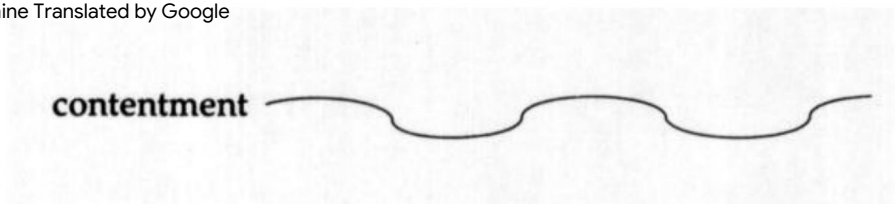
Üçüncü çakra, Sanskritçe'de "mücevherler şehri" anlamı na gelen Manipura olarak adlandı rı lı r. Solar pleksusun yanı nda yer alı r ve kişiliğin merkezidir. Besinlerin özümsenmesinden sorumludur ve solar pleksusun yaklaşı k iki parmak yukarı sı ndaki bir noktadan göbeğin yaklaşı k iki parmak yukarı sı ndaki bir noktaya kadar fiziksel bedenin yatay bölümünü kontrol eder. Bize, çakra açı k olduğunda ve normal şekilde çalı ştı ğı nda, kişinin sakinleştiği ve hatta sı kı···ntı lı zamanlarda sakinliğini koruyabildiği söylendi.

Üçüncü çakra, kişinin dünyayla, insanlarla, yerlerle ve nesnelerle olan ilişkisinde önemli bir rol oynayan solar pleksus ganglionları nı kontrol eder. Bağlanma, ait olma, uzun vadeli yakı n ilişkiler kurma, ev, aile, ülke sevgisi vb. becerilerimiz üçüncü çakranı n enerjisiyle ilişkilidir. Dahası , memnuniyet ve güven duyguları da solar pleksus tarafı ndan düzenlenir. Solar pleksus çakrası ile diğer çakralar (özellikle dört güçlü duyguyu kontrol eden kalp çakrası) arası ndaki olağanüstü fark tutarlı lı ğı dı r. Ondan yayı lan enerji, süptil enerji sistemindeki frekans bakı mı ndan en tutarlı ve tek tiptir. Aşağı daki şemada gösterildiği gibi, kalpten yayı lan frekansları n genliği büyük ölçüde değişir. Temsilci grafiksel olarak kı zdı ysa, aşağı daki şemaya benzerler:



Solar pleksus ile ilişkili frekanslar çok daha tutarlı dı r.
Onlar hakkı nda bir güvenilirlik ve öngörülebilirlik vardı r. Solar pleksustan yayı lan frekanslar, aşağı daki grafiğe daha doğru bir şekilde benzeyecektir:

Machine Translated by Google



Uzun süreli yakı n ilişkilerle ilgili olarak, kalpten gelen sevginin, her iki partnerin de ilişkiyi süresiz olarak sürdürmesine yetecek kadar tam ve yeterince güçlü bir bağ kurmaya yetecek kadar tutarlı olmadı ğı deneyimim oldu. Bir ilişkinin sürmesi ve güven içinde büyümesi için her iki tarafı n da kalp merkezinden olduğu kadar solar pleksus merkezinden de bağlantı kurması gerekir. Solar pleksustan gelen enerji, bağlı lı ğı ve güveni destekleyen enerjidir ve eğer insanlar bir ömür boyu birlikte kalmayı umuyorlarsa, bu iki enerji ı şı ması serbestçe akmalı dı r.

Kişi, üçüncü çakranı n uygun işlevini bozarak, farkı nda olmadan enerjinin diyaframı geçmesini engeller. Sonuç olarak, daha dünyevi frekanslardan süptil bedenler ve ruhsal farkı ndalı kla ilişkili olanlara dönüştürülemez. Talihsiz sonuç, kişinin solar pleksustan serbest enerji radyasyonunu bloke ederek, kendisini süptil bedenlerin bilinçli farkı ndalı ğı ndan ve varlı ğı nı n merkezinden yayı lan BEN'imden koparması dı r. Sonuç olarak, uygun ego gelişimi bozulur ve ego yalnı zca bilinçte gelişir. Sevilmeyen başkaları ndan duyulan korku ve çocuklukta yaşanan ayrı lı k acı sı nı yeniden yaşama korkusu üçüncü çakradaki tı kanı klı kları n başlı ca nedenidir. Bu nedenle korku rezervuarları en sı k karı n bölgesinde bulunur.

Manipura Meditasyonu

Manipura meditasyonunda bilinçli zihni aşan farkı ndalı kla temasa geçme fı rsatı nı z olur. Bu meditasyonda, diğer insanlara katı lmanı za ve onlarla empati kurmanı za ve onlarla derinden bağlantı kurmanı za izin veren o aşkı n benlikle temasa geçeceksiniz. Üçüncü çakranı n ı şı maları nı bilinçli olarak deneyimleyerek, "ben" endişelerini aşacak ve diğer insanlarla bağlantı kurmanı za ve bu bağlantı yla ilişkili derin memnuniyeti hissetmenize izin veren özveriyi deneyimleyeceksiniz.

Manipura meditasyonuna başlamak için sı rtı nı z düzken rahat bir pozisyon bulun, gözlerinizi kapatı n ve nefes alı p verme arası nda ayrı m yapmadan burnunuzdan derin nefes alarak Yogik nefese başlayı n. Yogik bir şekilde nefes aldı kça rahatladı ğı nı zı hissedin. Yaklaşı k beş dakika boyunca nefesinize dikkat ederek bedeninizin bilincine varı n. Yaklaşı k beş dakika sonra, zihinsel dikkatinizi hemen aşağı da bulunan üçüncü çakranı za getirin.

Machine Translated by Google
göğüs kemiği ve oradan nefes alıp vermeye başlayın. Her nefes alışınızda solar pleksustaki enerjinin güçlendiğini hissedeceksiniz. Bunu bir sıcaklık ve yoğunluk olarak hissedeceksiniz. Enerji güçlendikçe, onu altın sarısı bir enerji topu olarak görselleştirin. İki veya üç dakika boyunca daha parlak hale geldiğini görselleştirin ve deneyimleyin. Sonra, bilincinizin enerji topunun içinde merkezlenene kadar aşağı doğru hareket ettiğini hissedin. Enerji topu olun ve ondan dışarıya, önce vücudunuza ve sonra dış çevreye yayıldığını hissedin. Işıdıkça, erimeye başladığını hissedeceksiniz.

Kendinizin sulu ve akıcı hale geldiğini hissedeceksiniz. Bilinciniz o merkezden yayıldıkça derin bir empati hissedeceksiniz. Güven ve memnuniyetin ürünü olan bu empati, kendinize olduğu kadar başkalarının da acılarına ve istıraplarına şefkat duymanızı sağlayacaktır.
Bu duygulara teslim olun ve içinizden akmalarına izin verin. Meditasyonun bu kısmı için yaklaşık 10 dakika ayırın. Yaklaşık 10 dakika sonra veya kendinizi tatmin olmuş hissettiğinizde, burnunuzdan derin bir nefes alın ve nefes verirken zihinsel olarak şunu tekrarlayın: "Bu bilinç düzeyine her geldiğimde, zihnimi daha yaratıcı şekillerde kullanmayı öğreniyorum." Sonra nefesinizin normale dönmesine izin verin, üçüncü çakranızdaki enerji topunu ve onunla ilişkili imgeleri serbest bırakın ve zihinsel olarak odaya dönün ve rahatlayın. Birkaç dakika sonra zihinsel olarak birden beşe kadar sayın ve beş sayısına ulaştığınızda gözlerinizi açın. Tamamen uyanmış, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Anahata Çakra

Dördüncü çakra, Sanskritçe'de "yenilmez" anlamına gelen Anahata olarak adlandırılır. Kalbin bölgesinin karşısında omurganın sekizinci servikal omurunda bulunur. Çakra, hava elementi ve dokunma ile ilişkilidir. Köprücük kemiklerinden solar pleksusun yaklaşık iki parmak yukarısına kadar uzanan fiziksel bedenin yatay alanını kontrol eder. Manipura'dan Anahata'ya geçmek zordur.

Kişi diyaframın ötesine geçerek dış avludan vücut tapınağının iç avlusuna geçer. Bu adımı atarak kişi, "benliğin" tanımın ötesinde olduğunu, sürekli değişen bir olasılıklar yelpazesine uyum sağladığı için sürekli değiştiğini fark etmeye başlar. Belirli bir zamanda hangi benliğin baskın olduğu, kişinin enerji düzeyi ve kişinin uyum sağlaması gereken iç ve dış çevrelerin yarattığı koşullar tarafından belirlenir.

Kalp çakrası şefkat ve şifa ile ilişkilidir ve bu kapasitede parlak zümrüt yeşili bir renk yayar. Aşkın yönüyle, kalp çakrası ışık ve sevginin kaynağıdır; sadece insan sevgisi değil, aynı zamanda agape sevgisi, Yeni Ahit'in çok şiirsel bir şekilde tanımladığı İlahi sevgi

Machine Translated by Google

canlı "şu nehirleri" olarak.

Leadbeater bize kalp çakrası nı n uyandı ğı nda kişiye "diğer astral varlı kları n titreşimlerine sempati duyma ve böylece onları n duyguları ndan bir şeyler anlaması " gücünü verdiğini söyler. kalp merkezi, bir kişi enerji alanları nı ve atmosferleri hissetme yeteneğini kazanı r. Ayrı ca kişi kalp çakrası nı açarak, Anahata Merkezi aracı lı ğı yla diğer insanlara enerji yansı tarak diğer insanları n alanları nı olumlu yönde etkileyebilir. Çakra şifası nı n özünde budur. Kalp merkezi ve Ajna merkezinin (üçüncü göz) birleşik çabası yla, kişi enerji ı şı nları nı başka bir kişiye yansı tabilir ve bu enerji onlar üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olacaktı r. Timüs bezi kalp çakrası nı n hemen üzerinde yer alı r. Fiziksel bedenlerin bağı şı klı k sistemi üzerinde düzenleyici bir etkiye sahiptir ve eğer kalp çakrası nı n normal işlevi bloke edilirse timüs bezinin işlevi de aynı şekilde engellenir. Sonuç olarak, bağı şı klı k sistemi baskı lanacaktı r.

Kalp çakrası astral bedene açı lan kapı dı r ve bu rolünde kişinin duygusal yaşamı nı n düzenleyicisi olarak düşünülebilir. Kalp çakrası neşe, acı , korku ve öfkenin kalitesini ve etkileşimlerini düzenler. Ancak bu duyguları n düzgün bir şekilde akması ve normal bir şekilde salı verilmesi için çakranı n açı k ve diğer çakralarla dengede olması gerekir. Herhangi bir şekilde engellenirse, duygular bozulur. Bir kişi korku nedeniyle sözde olumsuz bir duygunun akı şı nı bloke ederse, aslı nda tüm duyguları n normal akı şı nı da bloke etmiş olur, buna dı şa doğru yayı ldı ğı nda aşka dönüşen neşe de dahildir. Dahası , kalp çakrası bloke olduğunda, kişi dengede kalmakta zorlanı r çünkü enerji fiziksel ve süptil bedenler arası nda düzgün bir şekilde akamaz. Sonuç olarak, astral bedenden eterik çift yoluyla gelen duyumları n fiziksel bedene erişimi olmadı ğı için kişi fiziksel bedenle bağlantı sı nı kaybeder. Fiziksel bedenin uyuşması , uyuşukluğun kişinin duygusal bedeninde ve duygusal yaşamı nda fiziksel olarak dı şsallaştı rı lması dı r.

Klasik Yogik metinlerde kalp çakrası , ruha açı lan kapı olarak tanı mlanı r. Yüzyı llar önce Yogiler, BEN'in aracı lı ğı yla Her Şey'in kalp çakrası yoluyla insanı n ince ve fiziksel bedenlerine erişebildiğini fark ettiler.

"İşte aşk, bizim Tanrı 'yı sevmemiz değil, onun bizi sevmesidir... Tanrı aşktı r."
ve sevgide yaşayan Tanrı 'da yaşar ve Tanrı da onda yaşar."4

Kalp çakrası aracı lı ğı yla, Bütün'ün çokluğundaki bir kişiye erişimi vardı r. Birader Lawrence, Anahata'yı uyandı rma ve kendisinin aşk yoluyla Her Şey ile yeniden bir araya gelmesine izin verme deneyimini anlatı yor.

Machine Translated by Google

Her türlü ibadeti terk ettim ve devletimin beni zorunlu kıldığı dışında kalan namazları kıldım. Ve kendimi tek bir dikkatle ve Tanrı'ya karşı genel bir sevgiyle koruduğum Kutsal huzurunda sebat etmeyi işim haline getiriyorum; Sık sık içimde ve bazen de dışımda bana neşe ve coşku veren Tanrı ile sohbet, onları yumuşatmak ve başkalarına görünmelerini engellemek için araçlar kullanmak zorunda kalıyorum.5

Anahata Meditasyonu

Anahata meditasyonunda, kalp çakrasının bir işlevi olan benliğin tezahürü ile temasa geçeceksiniz. Bu meditasyona başlamak için sırtınız düz olacak şekilde rahat bir pozisyon bulun. Gözlerinizi kapatın ve yogik bir şekilde nefes almaya başlayın. Nefes alıp verme arasında ayrım yapmadan burnunuzdan derin nefes alın ve gevşediğinizi hissedin. Acele etmeyin ve yaklaşık beş dakika boyunca nefesinizi takip ederek vücudunuzun bilincine varın. Beş dakika sonra, dikkatinizi göğüs kemiğinizin ortasındaki dördüncü çakranıza getirin. Ardından nefesinizi dördüncü çakranıza getirin. Her nefes alışınızda kalp çakranızda merkezlenmiş enerjinin güçlendiğini hissedin.

Bunu her nefes alışınızda daha da güçlenecek bir sıcaklık ve yoğunluk olarak hissedeceksiniz. Güçlendikçe, oradaki enerjiyi zümrüt yeşili bir ışık topu olarak görselleştirin. Yaklaşık iki veya üç dakika boyunca daha güçlü ve daha parlak hale geldiğini deneyimleyin ve görselleştirin. Bilincinizin göğsünüzün ortasındaki bir noktaya ulaşana kadar aşağı doğru hareket ettiğini hissedin ve bilincinizin enerji topunun merkezinde olduğunu hissedin. Sonra bir enerji topu haline gelin ve o merkezden vücudunuza ve oradan da dış çevreye doğru yayıldığını hissedin.

Kalp çakranızdan yayılan aşkın aşkı hissedin ve fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Kalbinize ne kadar odaklanırsanız, Mesih'in "mistik kalbini" içinizde o kadar çok hissedeceksiniz. Canlı su nehirleri kalbinizden yayılırken, tüm vücudunuz titreyecek ve yakıcı enerji akımları her yere fırlayacak: ayak tabanlarınızın titreşmesine neden olana kadar bacaklarınızdan aşağı, kollarınız ve elleriniz aracılığıyla ve yukarı doğru kafanın

Kalbinizden ritmik bir şekilde atan ve tüm vücudunuzu dolduran bir sıcaklık yaşayacaksınız. Kalbinizden yayılan enerjiye teslim olurken, hem kendinize hem de kendinize şefkat ve koşulsuz sevgiyi deneyimleyecek, İsa'nın tüm anlayışları aşan huzur olarak tanımladığı durumu yaşayacaksınız.

Meditasyonun bu kısmı için en az on dakika ayırın. Yaklaşık ondan sonra

Machine Translated by Google

Dakikalarca ya da tatmin olduğunuzda, burnunuzdan derin bir nefes alın ve nefes verirken zihinsel olarak şunu tekrarlayın: "Bu bilinç düzeyine her geldiğimde, zihnimi daha yaratıcı şekillerde kullanmayı öğreniyorum." Sonra nefesinizin normale dönmesine izin verin, beşinci çakranızdaki enerji topunu ve onunla ilişkili tüm görüntüleri serbest bırakın ve zihinsel olarak odaya dönün ve rahat Birkaç dakika sonra birden beşe kadar sayın ve beş sayısına ulaştığınızda gözlerinizi açın. Tamamen uyanmış, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Visuddha Çakra

Beşinci çakra, Sanskritçe'de "saf" anlamına gelen Visuddha olarak adlandırılır. Boynun tabanından üçüncü servikal vertebra ile medula oblongata'nın hemen altından boğazda Adem elmasının yanındaki bir noktaya kadar uzanır. Akasa elementi (eterik şeylerle ilgili) ile olduğu kadar işitme ve ses ilkesi ile de ilişkilidir. Burnun orta noktasından köprücük kemiklerine kadar fiziksel bedenin yatay bölgesini kontrol eder. Etkinleştirildiğinde, kişi zihinsel bedeninin bilincine varır. Bazı Yogik metinlerde bize onun entelektüel bedeni veya vijnanamaya kosa'yı temsil ettiği söylenir.

Bununla yogiler, boğaz çakrası aktive edildiğinde, bir kişinin zihinsel bedenin fonksiyonlarını alt bedenlerin astral, eterik ve fiziksel fonksiyonlarından ayırabileceğini kasteder. Bunu yaparak, bir kişi tarafsızlığa ulaşır. Anlama gücü artar. Berraklık, net bir Dharma algısıyla birlikte elde edilir. Alice Bailey bize şöyle diyor: "Bu merkezlerin etkinliği, bireyin evrimsel durumuna göre değişir. Bazı insanlarda belirli merkezler görece hareketsiz olabilir...

Ortalama bir insanlıkta, baş ve kalp merkezleri hala uykuda iken gırtlak merkezi kendini hissettirmeye başlıyor." dalgalanan su üzerine."7

Beşinci çakrayı aktive ederek, kişi ilk kez iç dünyaların gerçek dünyalar olduğunun ve insanlar olarak hem ince hem de fiziksel dünyada aynı anda var olduğumuzun farkına varır. Boğaz çakrası, kişinin kendini tam ve yaratıcı bir şekilde ifade etme yeteneğini kontrol eder. Bir ruhun (astral ve zihinsel bedenler) niyetini iletir. Yoga metinleri bize Prana'nın vokal ifadeye izin veren formu olan Udana Vayu'yu kontrol ettiğini söyler. Ama Udana Vaya konuşmaktan daha fazlasını kontrol eder. Boğaz, boyun ve yüzün tüm bölgesini kontrol eder. Ve bu yüz ifadesi nedeniyle, jestler ve hatta bir kişinin talep ettiği kişisel alan miktarı Udana Vayu'ya bağlıdır. Böylece çakra, kişisel bütünlük ile eş anlamlıdır. Prana, boğaz çakrasını geçerek omurgadan akabildiğinde, kişi muhalefet karşısında sağlam durabilir. Hayır diyebilir. Boğaz çakrasının diğer insan enerjisi formlarını koşulsuz neşeye dönüştürme konusundaki eşsiz yeteneği sayesinde bu mümkün hale gelir.

Machine Translated by Google

Boğaz çakrası bir su havzası na benzetilebilir. Alt çakralardan hareket eden öfke, acı ve korku dahil olmak üzere daha ağı r enerji frekansları otomatik olarak koşulsuz neşeye dönüştürülür. Alt dört çakradan gelen tüm enerji formları (enerjinin niteliği veya niceliği önemli değildir) beşinci çakra tarafı ndan bu şekilde işlenebilir ve dönüştürülebilir. Dönüştürüldükten sonra enerji, fiziksel ve süptil bedenleri beslemek için kullanı labilir. Dahası, fazla enerji dı şarı doğru yayı larak etrafı neşeyle doldurur ve boğaz çakrası açı k olan kişilerin etrafı nı karizmatik bir ı şı ltı yla sarar.

Kişi korkuyu aşmak için boğaz çakrası nı uyandı rı r. Korku dönüştürüldükten sonra BEN ortaya çı kabilir ve kişi kendini her durumda tamamen ifade edebilir. İşte o zaman kişi, Elçi Pavlus'un "Çünkü Tanrı bize korku ruhu değil, güç, sevgi ve sağlam bir akı l verdi" sözleriyle ne demek istediğini tam olarak anlar.8

Visuddha Meditasyonu

Visuddha meditasyonunda, beşinci çakranı n dönüştürücü niteliğinin bir tezahürü olan neşe ile temasa geçeceksiniz. Visuddha meditasyonuna başlamak için sı rtı nı z düz olacak şekilde rahat bir pozisyon bulun.
Gözlerinizi kapatı n ve yogik bir şekilde nefes almaya başlayı n. Nefes alı p verme arası nda ayrı m yapmadan burnunuzdan derin nefes alı n ve gevşediğinizi hissedin. Acele etmeyin ve yaklaşı k beş dakika boyunca nefesinizi takip ederek vücudunuzun bilincine varı n. Yaklaşı k beş dakika sonra, dikkatinizi boğazı nı zdaki beşinci çakranı za getirin. Ardı ndan nefesinizi beşinci çakranı za getirin. Her nefes alı şı nı zda boğaz çakranı zda merkezlenmiş enerjinin güçlendiğini hissedin. Bunu bir sı caklı k ve yoğunluk olarak hissedeceksiniz. Oradaki enerjiyi mavi bir ı şı k topu olarak görselleştirin. Yaklaşı k iki veya üç dakika boyunca daha güçlü ve daha parlak hale geldiğini deneyimleyin ve görselleştirin.

Bilincinizin enerji topunun merkezine gelene kadar aşağı doğru hareket ettiğini hissedin. Sonra bir enerji topu haline gelin ve o merkezden vücudunuza ve dı ş çevreye doğru yayı ldı ğı nı zı hissedin. Kendinizi korkusuz karakterinizde asil ve cesaret dolu hissedin; kendini seçmenin bütünlüğünü her an yaşamak. İçinden bir içsel olumlamanı n geldiğini hisset - hayata her an "evet" diyen bir olumlama.

Boğazı nı zda ne kadar merkezlenirseniz, kendinizi o kadar muzaffer hissedeceksiniz. Kimseyi eksiltmeden, hayatı nı z her an muzaffer olacaktı r.

Dilerseniz “Sonunda özgürüm” olumlaması nı zihninizde defalarca tekrarlayabilirsiniz. Eşzamanlı olarak tüm nedensellik seviyelerinde zaferinizi deneyimlerken, enerji akı şları nı n bedeninize fı rladı ğı nı hissedeceksiniz.

Machine Translated by Google
omurga. Boğaz çakranı zı geçerken koşulsuz neşe akı mları haline gelecekler. Zaferini kabul et. Böyle yaparak, her an tamamen kendiniz olarak Dharma'nı zı gerçekleştirmiş olacaksı nı z.

Meditasyonun bu kı smı için en az on dakika ayı rı n. Yaklaşı k on dakika sonra ya da tatmin olduğunuzda, burnunuzdan derin bir nefes alı n ve nefes verirken zihinsel olarak şunu tekrarlayı n: "Bu bilinç düzeyine her geldiğimde, zihnimi daha yaratı cı şekillerde kullanmayı öğreniyorum." Sonra nefesinizin normale dönmesine izin verin, beşinci çakranı zdaki enerji topunu ve onunla ilişkili tüm imgeleri serbest bı rakı n ve rahatlayı n. Birkaç dakika sonra zihinsel olarak birden beşe kadar sayı n ve beş sayı sı na ulaştı ğı nı zda gözlerinizi açı n. Tamamen uyanmı ş, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Ajna Merkezi

Altı ncı çakra, Sanskritçe'de "emir" anlamı na gelen Ajna olarak adlandı rı lı r. Bazen Shiva'nı n gözü anlamı na gelen Shiva Netra veya bilgeliğin gözü olan Jnana Netra olarak adlandı rı lı r. Bazı klasik metinler onu hipofiz beziyle özdeşleştirir. Kaşları n arası nda bulunur ve halk arası nda üçüncü göz olarak bilinir.
Ajna merkezinin sembolik temsili içinde her şeyin başlangı cı nı ve sonunu temsil eden hece Ohm bulunur. İşte bu merkezden hareketle kişi kendi içindeki güçleri uyumlaştı rı r ve Yin ile Yang arası nda bir denge kurar. Ajna merkezi uyandı ğı nda, yeniden birleşme tamamlanı r ve kişi kendisini tamlı k içinde BEN'İM, benliklerin birliği olarak deneyimler.

Üçüncü göz, gelişmiş kişilikte menekşe ile sı nı rlanan derin bir mavi yayar. Farklı Prana akı şları nı n buluştuğu ve dağı tı ldı ğı merkezi nokta olarak işlev görür. (Sushumna bunun içinden dallanı r ve Ida ve Pingala burun deliklerine dallandı ktan sonra doğrudan içinden geçerler.) Çakra, yalnı zca fiziksel anlamda değil, daha yüksek planları görmenin mistik anlamı nda da görme üzerinde kontrole sahiptir; sezgisel görme, basiret ve bilmenin diğer paranormal biçimleri.
Yaratı cı lı ğı n ve aktif ve açı k olduğunda İlahi Zekanı n koltuğudur. Ajna merkezi tüm yüksek zihinsel faaliyetleri kontrol eder. Buna sezgisel düşünce, rasyonel düşünce ve hafı za dahildir. Sezgisel düşünce, tüm paranormal aktivite biçimlerini içerir.

Öğrenci üçüncü gözü etkinleştirdiğinde, sadece enerji alanları nı ve atmosferleri algı lamanı n ötesine geçebilir. Durugörü ile görme, telepatik olarak iletişim kurma ve zihinsel projeksiyon yoluyla iyileştirme yeteneğine sahip olur. Ayrı ca, kendi zihninin gücüyle fiziksel düzlemde kendisi için yeni gerçeklikler yaratabilir. Fiziksel dünyada deneyimlediğimiz nesnel gerçeklik, özne gerçekliğin fiziksel tezahürüdür.

Machine Translated by Google
zihinsel düzlemde önceden yaratılmıştır. Altıncı çakra aktif hale gelmeden önceki süreç büyük ölçüde bilinçsizdir. Altıncı çakrasını aktive etmiş kişiler için süreç tamamen bilinçli hale gelir ve kendi irade ve hayal gücünün gücüyle kendileri için Dharma'larına uygun yeni gerçeklikler yaratabilir ve onları bütünlük ve koşulsuz neşe hedeflerine doğru hızlandırabilirler.

Altıncı çakrayı aktive eden bir kişi, çoğu insanı Dharma'larını yerine getirmekten alıkoyan dünyevi hedeflerin ve dünyevi takıntılarının ötesine geçer. Ajna merkezini uyandıran kişi, zihinsel olarak yaratılan yeni gerçekliklerin fiziksel gerçekliğe dönüştürülmesini gecikmeden deneyimler.

Altıncı çakra açıldığında bilinç ve bilinçsizlik birleşir ve önceden var olan uçurum kalıcı olarak ortadan kalkar.
Bütünleşme tamamlanır ve kişi kendini benliklerin birliği, BEN'İM olarak görür. Bu durumdaki bir kişi, beşikten başlayarak hayatının her aşamasında kendini hatırlar ve deneyimler ve en önemli iki alan olan "anne ve baba" da dahil olmak üzere, kendi özel enerji alanını oluşturmak için bir araya gelen tüm bireysel enerji alanlarını hatırlar. Zikri tam olduğu için dehşet noktasının ötesine, evrensel alandan ilk ayrılığı yaşadığı anın ötesine, sadece birliğin ve koşulsuz sevginin olduğu bir zamana kadar gidebilir. Bu sayede insan kendi annesi ve babası olur.

Hermann Hesse, Siddharta'yı yazdığında bunu sezgisel olarak anladı "... suyun üzerine eğildi ... yüzünün yansıdığını gördü ve bu yansımada ona unuttuğu bir şeyi hatırlatan bir şey vardı ve üzerine düşündüğünde hatırladı. ... Yüzü, bir zamanlar tanıdığı, sevdiği ve hatta korktuğu başka birinin yüzüne benziyordu. Babası Brahman'ın yüzüne benziyordu."

herhangi bir meditasyon

Ajna meditasyonunda, içinizdeki her şeyi uyumlu hale getiren nitelikle temasa geçeceksiniz. Ajna meditasyonuna başlamak için sırtınız düz olacak şekilde rahat bir pozisyon bulun. Gözlerinizi kapatın ve yogik bir şekilde nefes almaya başlayın. Nefes alıp verme arasında ayrım yapmadan burnunuzdan derin nefes alın ve gevşediğinizi hissedin. Acele etmeyin ve yaklaşık beş dakika boyunca nefesinizi takip ederek vücudunuzun bilincine varın. Beş dakika sonra, dikkatinizi kaşlarınızın arasındaki altıncı çakranıza getirin. Ardından nefesinizi altıncı çakranıza getirin. Her nefes alışınızda, üçüncü gözünüzde merkezlenmiş enerjinin güçlendiğini hissedin. Bunu her nefes alışınızda daha da güçlenecek bir sıcaklık ve yoğunluk olarak hissedeceksiniz.

Machine Translated by Google

Güçlendikçe, oradaki enerjiyi çivit mavisi bir ışık topu olarak görselleştirin. Yaklaşık iki veya üç dakika boyunca daha güçlü ve daha parlak hale geldiğini deneyimleyin ve görselleştirin. Sonra bilincinizin kaşları nı zın arası ndaki bir noktaya ulaşana kadar yukarı doğru hareket ettiğini hissedin ve bilincinizin enerji topunun merkezinde olduğunu hissedin. Sonra bir enerji topu haline gelin ve o merkezden vücudunuza ve dış çevreye yayıldığını hissedin.

Kendinizi benliklerin birliği olarak hissedin. Zihninizin aynı anda her yöne yayıldığını hissedin ve odayı bilincinizle doldurduğunuzu hissedin. Fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Üçüncü göze ne kadar odaklanırsanız, bilinç ve bilinçsizlik arası ndaki birlik o kadar eksiksiz olacaktır. Bu durumda, fiziksel bedeninizde akan bir elektrik akımı gibi hissedeceksiniz ve bu ateşin merkezi üçüncü göz olacak şekilde tüm kafanız parlamaya başlayacak.

Meditasyonun bu kısmı için en az on dakika ayırın. On dakika sonra veya tatmin olduğunuzda, burnunuzdan derin bir nefes alın ve zihinsel olarak nefes verirken, "Bu bilinç düzeyine her geldiğimde, zihnimi daha yaratıcı şekillerde kullanmayı öğreniyorum." Sonra nefesinizin normale dönmesine izin verin, altıncı çakranızdaki enerji topunu ve onunla ilişkili imgeleri serbest bırakın ve zihinsel olarak odaya dönün ve rahatlayın. Birkaç dakika sonra zihinsel olarak birden beşe kadar saymaya başlayın ve beş sayısına ulaştığınızda gözlerinizi açın. Tamamen uyanmış, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Sahasrara Çakra

Yedinci çakraya Sanskritçe'de Sahasrara denir. Çoğu zaman Yogik metinlerde bin yapraklı nilüfer olarak tanımlanır. Bazı metinler çakrayı başın tepesinde bulurken, diğer metinler çakrayı diğer altısından ayırmak için başın tepesinin üzerinde olduğunu beyan eder. Ajna merkezini uyandıran kişi, psikospiritüel bütünleşme sürecinde bütünlüğe ulaşmıştır. Korkuyu aştı, kendini BEN olarak tanımladı ve koşulsuz neşe yaşadı. Gelişimi tamamlanmamıştır, çünkü o kendisini çokluğu içinde bilse de, benlik deneyimi yine de Tüm'den farklıdır. Hala dualite var. Bir kişinin kişisel enerji alanını n evrensel alanla birleşmesi olan son adım (BEN'İM'in Her Şey ile birleşmesi), yalnızca bin yapraklı nilüfer çiçekleri açtığında ve Kundalini gelip Sahasrara'yı tamamen uyandırdığında gerçekleşir.

Machine Translated by Google

Subject, object and God
The Inspirer of the Both
All three are (formed in) Brahma
And nothing but Brahma.
Knowing this one should try to realize HIM in one's own Being.
Nothing remains to be known after this.[10]

Tantra'da taç çakranı n uyanı şı , Shakti'nin (dişil ilke) Shiva (eril ilke) ile birleşmesine karşı lı k gelir. Bu birlik bir kez kuruldu mu sonsuza kadar sürer. Kişi bu duruma ulaşarak sı ralı zamanı n sı nı rları nı n ötesine geçer ve kendisini her zaman değişmeyen ebedi şimdinin merkezinde bulur. Her an bilinçsizce kendini seçtiği durumun ötesine geçerek, benliğin var olmadı ğı , benliğin içinde bulunan tüm evren haline geldiği duruma geçer. Evren olmakla, kişi kendi evrenini anlamayı bı rakı r çünkü anlamak, var olmaktan çı kmaktı r.

Bir Zen ustası olan Shih-ton'a öğrencilerinden biri tarafı ndan Dharma ile ilgili bir soru soruldu. "Şuradaki postaya sorun" diye cevap verdi. Öğrenci, "Anlamı yorum" yanı tı nı verdi ve Shih-ton, "Ben de anlamı yorum" yanı tı nı verdi.

Ajna merkezi uyandı ğı nda, kişi Tüm ile ve Tüm'ün içerdiği her şeyle yeniden birleşmeyi deneyimler. Bu halden geri dönüş yoktur.
Bu duruma ulaşı ldı ğı nda ölüm yoktur. Boşluktan başka bir şey yoktur ve boşlukta kişi kendini Tüm'de, evrensel enerji ve bilinç alanı nda bulur.

Tao to Ching'de şöyle yazı lmı ştı r:

Machine Translated by Google

I do my utmost to attain emptiness
I hold firmly to stillness
The myriad creatures all rise together
And I watch them return.
The teaming creatures
All return to their separate roots.
Returning to one's roots is known as stillness.
This is what is meant by returning to one's
destiny.
Returning to one's destiny is known as the
constant.
Knowledge of the constant is known as
discernment
Woe to him who willfully innovates
While ignorant of the constant
But should one act from knowledge of the
constant
One's action will lead to impartiality
Impartiality to kingliness
Kingliness to heaven.
Heaven to the Way.[12]

Taç çakra, uyandığında mor bir renkle parlayan epifiz bezine karşılık gelir. Uyandırılacak son çakradır ve bu nedenle ruhsal mükemmelliğin en yüksek düzeyine tekabül eder. Diğer çakralar gibi, daha yüksek enerjiler için bir kanaldır - bu durumda nedensel düzlemden. Bununla birlikte, diğerlerinden farklı olarak, tamamen aktif olduğunda kendini tersine çevirebilir ve daha sonra enerji yaratan ve bireyin başının üzerinde saf ışık ve ilahi enerjiden oluşan gerçek bir taç oluşturan merkezi bir güneş gibi ışır.

Sahasrara Meditasyonu

Machine Translated by Google

Taç çakraya gelince, meditasyon mümkün değildir çünkü kişi artık ayrı bir varlık olarak var olmaz, bunun yerine her an Bütün ile birlik içindedir ve Her an onun aracılığıyla meditasyon yapmaktadır.

Sitting quietly, doing nothing
Spring comes, and the grass grows by itself[14]

Machine Translated by Google

BÖLÜM XIII

ÇAKRA TERAPİSİ

İnsan varoluşunun gerçek anlamı , içimizde cisimleşen İlahi Varlı ğı dünyada tezahür ettirmektir, o zaman gerçek anlam ve bedensel eğitim, böyle bir tezahürü mümkün kı lan bir duruma ulaşma ihtiyacı ndadı r.

-Karlfreid Durckheim

Dönüşümün Yolu

Diğer tüm duyguları n inşa edildiği sadece dört temel duygu vardı r: neşe, öfke, acı ve korku. Hiçbirinde doğası nda olumsuzluk yoktur. Bu temel duyguları birleştirerek ve onları belirli durumlara uygulayarak diğer birçok duygu oluşur.

Öfke, acı ve korku duyguları kendi içlerinde olumsuz değildir ve doğal ifadelerine izin verildiğinde - süptil enerji sisteminden geçerken kası lmayla bloke edilmediklerinde - olumsuz hissetmezler. Kötü hissettiren, bu engellenmiş duygu rezervuarları dı r. Gerçekte, öfke, acı ve korku, süptil enerji sisteminden akan Prana'nı n farklı frekansları na verdiğimiz isimlerden başka bir şey değildir. Psikospiritüel entegrasyonda, tüm enerjinin iyi enerji olduğunu kabul ederiz. Enerji ile ilgili problemler, yalnı zca aşı rı yük veya blokaj nedeniyle yanlı ş zamanda yanlı ş yerde enerjiye sahip olduğumuzda ortaya çı kar.

Küçük çocuklar gibi her koşulda duyguları mı zı dürüstçe ifade etmekten çekinmemeli ve sonrası nda pişmanlı k duymamalı yı z. Duygular kendiliğinden (dürüstçe ve cesurca) ifade edildiği sürece, süptil enerji sistemine zarar gelmez ve dolayı sı yla enerjinin (duyguları n) frekansları ifade edilirken olumsuz bir şey yaşanmaz.

Bununla birlikte, kültürleşme sürecinde insanlar, ince enerji sistemi aracı lı ğı yla enerjinin, özellikle duygusal enerjinin serbest radyasyonunu engellemeyi öğrendiler. Bu sayede insan kendi içinde “öteki”ni yaratmı ş ve “öteki”ni hayatı boyunca içinde taşı mı ştı r.
İnsanları n bilinçsiz amaç ve tutumları ve birçok durumda bilinçli amaç ve tutumları , erken eğitimlerini ve insanları n sayı sı nı ve gücünü yansı tı r.

Machine Translated by Google
içlerine gömülü yöntemler".

İç benlik kendini her koşulda ifade etmeye ve kendiliğinden yayı lmaya çalı şı r. Kendini ifade etmenin iyi mi kötü mü olduğu asla sorulmaz. İnsan olmak için kendini kendiliğinden ifade etmesi uygundur.

İnsanlar duyguları nı kendiliğinden, yani uygun zamanda ve enerji tasarrufuyla ifade etselerdi, insanları n duyguları yla ilgili bir sorunları olmazdı . Acı veren enerji ya da enerjinin hareketi değildir, daha ziyade süptil enerji sisteminde baskı ya neden olan hareket eksikliğidir ve çok fazla enerjinin yanlı ş yerde çok uzun süre takı lı p kalması ndan kaynaklanan bası nçtı r. incindik.

Emniyet Valfleri

Bu dünyada yaşadı ğı mı z sürece, çakralar süptil enerji sistemi için bası nç valfleri görevi görür. Açı k kalarak, içinde sağlı ksı z bir enerji birikimini önlerler ve duyguları n sistemde doğal olarak akması na izin verirler.
Valflerin açı k ve tı kalı olmaması , enerjinin içlerinden akabilmesi için önemlidir, aksi takdirde tehlikeli bası nçlar oluşur ve valflerin korumak için tasarlandı ğı sistem aşı rı yüklenip bir süre sonra bozulur.

Ne yazı k ki, insanlara bebekliklerinden itibaren, davranı şları nı n sosyal normlara uyması için doğal davranı şları nı değiştirerek çakraları n doğal işlevini bozmaları öğretildi. En iyi niyetlerine rağmen, her nesil bilinçsizce çocukları na süptil enerji sistemleri aracı lı ğı yla duygusal enerjinin, yani Prana'nı n özgürce ifade edilmesini engellemeye zorlayarak acı çekmeyi başardı . Prana öncelikle çakralar aracı lı ğı yla dı ş ortama yayı ldı ğı için, duyguları n akı şı nı kı sı tlamaya yönelik herhangi bir çaba aslı nda Prana'nı n tüm frekansları nı giriş, çı kı ş ve aktarı m noktaları nda daraltacaktı r. Engellenen enerjinin birikmesi nedeniyle süptil enerji sistemindeki bası nç arttı kça, çakralar kapanı r. Fiziksel beden uyuşur ve kişi uyuşur. Korku, blokaj, baskı ve daha fazla korkunun bu birleşimi önce süptil enerji sistemini bozar, ancak kı sa süre sonra bu bozulma, bir kişinin yaşamı nı dört nedensellik seviyesinde de bozana kadar her yöne dönüştürülür.

Süptil enerji sistemindeki tı kanı klı kları n çakralarda daha önce neden olduğu hasara rağmen, onları iyileştirmek ve çakraları n tam işlevini geri kazanmak mümkündür. Bu bölümde, çakraları nı zı açarak, onları dengeleyerek ve blokajları n neden olduğu tı kanmı ş enerji depoları nı serbest bı rakarak hasarı onarmak için tasarlanmı ş bir dizi egzersiz bulacaksı nı z.

Fiziksel Rahatlama

Machine Translated by Google

Sı radaki egzersiz serisi, süptil enerji sisteminizdeki enerji akı şı nı iyileştirmek için tasarlanmı ştı r. Etkileri kademelidir ve bu nedenle düzenli olarak yapı lmaları gerekir. Kriz müdahalesi veya blokajları kı rmak için tasarlanmamı ştı r. Bunun yerine yavaş yavaş çakraları açarlar, blokajları aşı ndı rı rlar ve fiziksel bedeninizin ve süptil enerji sisteminizin orijinal bütünlük, denge ve koşulsuz neşe hallerini hatı rlaması na yardı mcı olurlar.

Aşağı daki üç egzersiz grubu birbiri ardı na yapı lmalı dı r. Etkileri kümülatiftir. Her egzersiz sizi bir sonrakine hazı rlayacaktı r.
İlk egzersiz, kas gerginliğini serbest bı rakarak fiziksel bedeninizi artan Prana akı şı na hazı rlamak için tasarlanmı ştı r.

Sı rt üstü uzanarak başlayı n, başı nı z doğrudan omuzları nı zı n arası nda, gözleriniz kapalı . Bacakları nı z düz bir şekilde önünüzde uzatı lmalı , elleriniz yanları nı zda olmalı dı r. Tam bir fiziksel rahatlama için gerekli olan gevşeklik ve terk edilmişlik hissini elde etmek için, sağ bacağı nı zı yerden yaklaşı k beş santim yukarı kaldı rarak başlayı n. Harekete ara vermeden, sanki cansı z bir nesneymiş gibi tekrar düşmesine izin verin. Ardı ndan, sol bacağı nı zı kaldı rı n ve harekete ara vermeden bı rakı n.

Aynı şekilde sağ kolunuzu hafifçe kaldı rı n ve bı rakı n. Ardı ndan sol kolunuzu hafifçe kaldı rı n ve bı rakı n. Ardı ndan, sol bacağı nı zı ve sağ kolunuzu birlikte kaldı rı n ve aynı anda düşmelerine izin verin. Bunu sağ bacağı nı zı ve sol kolunuzu birlikte kaldı rarak takip edin ve harekete ara vermeden aynı anda aşağı inmelerini sağlayı n. Sonra kalçaları nı zı hafifçe kaldı rı n ve bı rakı n. Ardı ndan göğsünüzü hafifçe kaldı rı n ve inmesine izin verin. Son olarak, başı nı zı hafifçe bir yandan diğer yana döndürün. Bu basit hareketler sizi bir bez bebek kadar gevşek hissettirmeli.

Sonraki birkaç dakika tamamen hareketsiz yatı n ve nası l hissettiğinize dikkat edin. Kasları nı zı n, tendonları nı zı n, eklemlerinizin, omurganı zı n ve sinir sisteminizin kendilerini nası l yeniden ayarladı ğı na dikkat edin.

Fiziksel bedeniniz rahatlarken nefesinizin ritmine dikkat edin. Tamamen askı ya alı nmı ş gibi görünene kadar derinleştiğini ve yavaşladı ğı nı hissedin. Yakı nda bir ağı rlı ksı zlı k hissi yaşamaya başlayacaksı nı z. Sanki fiziksel bedeniniz saf enerjiye dönüşmüş gibi hissedeceksiniz.
Bu enerjinin vücudunuzun her molekülünü canlandı rdı ğı nı ve şarj ettiğini hissedin. Aynı pozisyonda rahatlamak için yaklaşı k beş dakika ayı rı n. Bu gevşeme egzersizini uygulayarak, bir sonraki egzersiz grubunda başarı lı olmanı n daha kolay olduğunu göreceksiniz.

Yukarı daki giriş alı ştı rması nı bitirdikten sonra,
yogik kilitlerle ilerlemeye hazı r.

kilitler

Machine Translated by Google

Eski Yogiler, kilit adı nı verdikleri üç egzersizlik bir dizi yarattı lar. Bu egzersizler, enerjinin çakralardan akı şı nı kolaylaştı rmak için tasarlanmı ştı r. Bununla birlikte, bu kilitlerin düzenli olarak uygulanması , sinir sistemi ve fiziksel bedenin yanı sı ra tüm süptil enerji sistemi üzerinde yararlı ve canlandı rı cı bir etkiye sahiptir.

Üç kilidin tümünü ya elleriniz yanları nı zda, lotus pozisyonunda sı rt üstü yatarak ya da bacakları nı zı önünüzde, yere sı kı ca yerleştirerek düz bir arka koltukta oturarak yapmak en iyisidir. Tüm bu kilitleri yaparken sı rtı nı z düz olmalı dı r. Gözleriniz kapalı olmalı ve yogik olarak nefes almalı sı nı z.

Boyun Kilidi

Jalandhara Bandha veya boyun kilidi, öğrencinin ustalaşması gereken ilk kilittir. Üst göğüs, omuzlar ve boyun bölgesinde bloke olma eğiliminde olan enerjiyi (özellikle sı rtta yukarı doğru hareket eden Yang enerjisi) serbest bı rakı r. (Dördüncü ve beşinci çakra.) Burnunuzdan nefes alı rken kilidi gerçekleştirin.
burun.

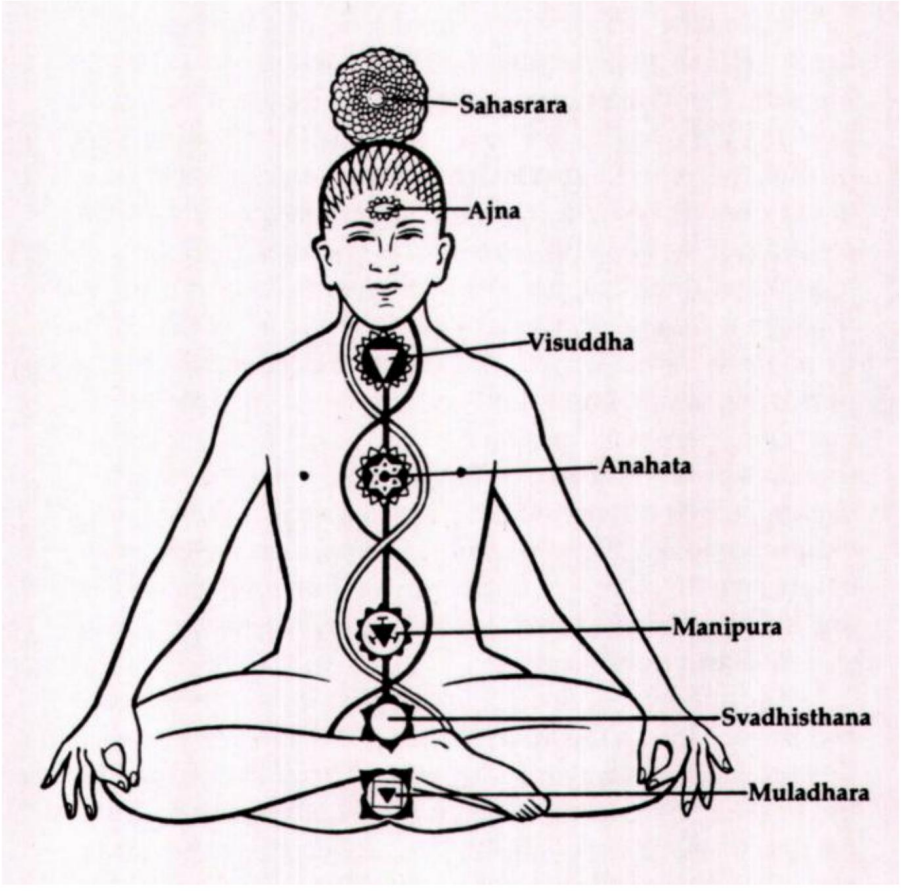
Çenenizi içeri çekerek ve boynunuzu kasarak başlayı n, böylece onları birbirine sı kı ştı rı yormuşsunuz gibi hissedin. Aynı zamanda, başı nı zı n arkası omuz kasları nı zı n üzerinde duracak şekilde omuzları nı zı yukarı çekin. Boynunuz yokmuş gibi hissedeceksiniz. Başı nı zı ortalayı n ve öne veya arkaya eğmeyin. Kilidi elde ettiğinizde, dikkatinizi boynunuzun hemen altı ndaki omurganı za getirin ve o noktadan omurga boyunca boynunuza yayı lan bir karı ncalanma hissi hissedeceksiniz. Yukarı doğru hareket ettikçe güçlenecek ve her yöne yayı lacaktı r. Bazı insanlar karı ncalanma hissine eşlik eden bir sı caklı k veya hatta güçlü bir titreşim hissederler. Tüm bu duyumlar normaldir. Onları bozacak veya geliştirecek hiçbir şey yapmayı n. Sadece gözlemleyin. Duygular, Prana'nı n omurgadan yukarı ve boğaz çakrası boyunca artan, daha sağlı klı akı şı nı n belirtileridir.

Kilidi ilk kullanmaya başladı ğı nı zda, nefesinizi tutarken beşe kadar saymanı zı öneririm. Beşe kadar saydı ktan sonra nefes verin ve kilidi bı rakı n. Sonra beşe kadar sayı n. Beşe kadar tekrar edin, sonra dinlenin. Ardı ndan kilidi üçüncü kez yapı n. Üçüncü tekrarı bitirdikten sonra, enerjinin ensenizden yukarı düzgün bir şekilde aktı ğı nı hissedene kadar yogik bir şekilde nefes alı rken yaklaşı k iki dakika dinlenin. Kı sı tlama olmaksı zı n aktı ğı zaman, boynunuzun arkası nda ve omuzları nı zda, kendine yeten bir güven ve içsel güç duygusuyla birlikte parı ldayan bir his hissedeceksiniz.

Jalandhara Bandha fiziksel olarak önemlidir çünkü üst omurgayı düzeltir, böylece Prana'nı n boğaz çakrası nı geçmesine izin verilir.

Machine Translated by Google

altı ncı ve yedinci çakradan yukarı doğru. Boyun ve omuzları n arkası ndaki gerginliği kı rarak fiziksel bedene fayda sağlar. Duruşunuzu iyileştirmenize yardı mcı olacak ve vücudunuzun bu bölgesindeki normal fiziksel duyumları harekete geçirecektir. Tiroid ve paratiroid bezleri üzerlerine uygulanan bası ncla uyarı lı r ve bu onları n hormonları daha verimli salgı lamaları na yardı mcı olur. Optimal şekilde işlev görerek, hipofiz ve epifiz bezlerinin daha yüksek işlevleri geliştirilir.



Yedi Çakra

Kalp ve boğaz çakrası nı (özellikle kalp çakrası nı) aşan enerjiyle uğraşı rken, enerjilerin bir kombinasyonuyla uğraşı yoruz.
Bu enerjiler polaritede farklı lı k gösterir. Bir yanda dişi olan Yin, diğer yanda eril olan Yang vardı r. Yin ve Yang enerjisi her bir çakranı n alanı na girerken, çakra enerjiye yerçekimi gibi belirli bir çekme kuvveti uygular.

Bir çakradan geçen Yin enerjisinin bir üstünlüğü olduğunda, o büyük kavramsal (dişil) aracı lı ğı yla vücudun önünden geçerken

Machine Translated by Google
kanal, o zaman bir kişinin fiziksel durumu ve bu nedenle onun süptil enerji sistemi daha alı cı veya pasif olacaktı r. Çakradan geçen Yang enerjisinin bir üstünlüğü olduğunda, yönetici (eril) kanaldan arkaya doğru ilerlerken, fiziksel ve ince bedenlerde ve ince enerji sisteminde ve kişide erkeksi iddialı enerjinin bir üstünlüğü olacaktı r. aşı rı iddialı ve alı cı olmayacak.

Boyun kilidinin önemi, dördüncü ve beşinci çakraya giren, çı kan ve geçen Yin ve Yang enerjisi karı şı mı ndaki dengesizlikleri düzeltme yeteneğinde yatmaktadı r. Bunu, kavramsal veya yönetici meridyen yoluyla enerji akı şı nı kı sı tlayan fiziksel bedendeki gerilimi kı rarak yapar. Her iki kanaldaki bir kı sı tlama, Yin ve Yang arası ndaki dengeye bağlı olarak depresyondan hiperaktiviteye kadar birçok enerji sorununa neden olabilir. Kavramsal kanal kı sı tlandı ğı nda, semptomlar kibir ve hiperaktiviteye doğru yönelir. Yönetici kı sı tlandı ğı nda, semptomlar pasifliğe ve depresyona yönelir.

Diyafram Kilidi

Yddiyana Bandha veya diyafram kilidi ikinci kilittir. Üst karı n organları nı omurgaya doğru yukarı ve geri çekerken diyaframı nı zı göğüs boşluğu yönünde yukarı kaldı rarak kilide başlarsı nı z. Göğüs boşluğunda kası lmaya yer açmak için bu kilit sadece nefes verirken uygulanmalı dı r.

Kilidi beşe kadar tutarak başlayı n ve nefesinizi tutarken dikkatinizi sı rtı nı zı n ortası na, solar pleksusun arkası na getirin.
Birkaç dakika sonra sı rtı nı zda solar pleksusun hemen arkası nda başlayan bir karı ncalanma hissedeceksiniz. Duygu, omurgadan kalp çakrası na doğru ilerleyecek olan sı cak bir parı ltı ya genişleyene kadar yoğunlukta artacaktı r. Yukarı doğru akarken, bu enerjinin bir kı smı , çakranı n doğal manyetik çekimi tarafı ndan üçüncü çakradan geçmeye zorlanacaktı r. Süptil enerji sistemi, çakranı n dönüştürdüğü bu enerjiyi kişinin aidiyet duygusunu, memnuniyetini artı rmak ve ilişkileri geliştirmek için kullanacaktı r.
Kilidi beşe kadar saydı ktan sonra, beşe kadar sayarak nefes alı rken bı rakı n. Kilidi üç kez tekrarlayı n; üçüncü tekrardan sonra, yaklaşı k beş dakika boyunca yoga yaparak nefes almaya devam ederken gevşeyin ve üçüncü çakranı zdan yukarı akan enerjiye dikkat edin.

Yddiyana Bandha, solar pleksus çakrası ndan geçen ve oradan geçen enerji akı şı nı uyardı ğı ndan, özellikle empati ve şefkat geliştirmek için yararlı dı r. Bu, insanlarla bağ kurmakta ve uzun süreli ilişkiler sürdürmekte zorluk çeken kişiler için çok önemli bir kilit olabilir. Solar pleksusu uyararak, aslı nda tüm sempatik sinir sistemini uyarı r. Sempatik sinir sistemini uyarmak,

Machine Translated by Google
beslenme, asimilasyon ve büyüme süreçlerini ilerleten sinirsel enerji akı şı . Dahası , işin içine fiziksel beden girmeden tamamen duygusal olarak tatmin edici bir deneyim veya bu nedenle duygusal salı verme mümkün değildir. Fiziksel beden, sempatik sinir sisteminin doğrudan kontrolü altı ndadı r, bu nedenle kişi üçüncü çakrayı uyararak, duygusal enerjinin tamamen fiziksel beden aracı lı ğı yla ifade edilmesine izin veren farkı ndalı k merkezlerini uyarı r.

Kök Kilidi

Üçüncü kilit Mulabandha veya kök kilididir. En karmaşı k olanı dı r. Bizim için önemi, öncelikle omurganı n tabanı nda depolanan Kundalini ve ikinci çakranı n cinsel enerjisi üzerindeki güçlü etkisinde yatmaktadı r. Kök kilidinin ilk bölümünde, anal sfinkteri kasmanı z ve bağı rsak hareketini tutarken yaptı ğı nı z gibi içeri çekmeniz gerekir; sonra idrar yolu boyunca ve alt gövdede bir kası lma olacak şekilde cinsel organları içeri çekin. Son bölümde, göbek noktası ndan alt karı n bölgesini çizerek omurgaya doğru geri çekiyorsunuz. Bu, rektumu ve cinsel organları yukarı ve arkaya doğru çeker.

Bu kilit nefes verirken yapı lmalı ve beşe kadar sayı larak tutulmalı , ardı ndan beşe kadar sayı larak serbest bı rakı lmalı ve üç kez tekrarlanmalı dı r. Üçüncü seferden sonra, bedeninizi gevşetin, yogik nefes alı n ve alt ve üst karı n ile alt omurga boyunca enerji akı şı na dikkat ederek beş dakika veya kendinizi rahat hissettiğiniz sürece dinlenin.

Bu kilit, birinci ve ikinci çakradaki blokajları serbest bı rakı r, böylece cinsel ve yaratı cı enerjiyi uyarı r ve aynı zamanda omurganı n tabanı nda uykuda olan Kundalini'nin salı nması nı uyarı r.

İlerledikçe, bu egzersizin faydalı olabilecek bir varyasyonu var. Bunu yalnı zca bireysel kilitlerde ustalaştı ktan sonra denemelisiniz.

Elleriniz kalçaları nı zda olacak şekilde topukları nı zı n üzerine oturarak varyasyona başlayı n, gözlerinizi kapatı n ve yogik bir şekilde nefes almaya başlayı n. İki veya üç dakika sonra kök kilidi uygulayı n. Tutmadan gevşetin. Ardı ndan diyafram kilidini uygulayı n ve tutmadan gevşetin. Son olarak boyun kilidini uygulayı n ve tutmadan gevşetin. Üç kilidi bu sı rayla üç veya dört dakika boyunca ritmik olarak tekrarlayı n. Nefesiniz doğal olarak ilk iki kilitte dı şarı çı kacak ve üçüncüde içeri girecek.

Birkaç dakika sonra fiziksel bedeniniz terleyecek ve toksinleri salmaya başlayacak. Bu, fiziksel beden için bir arı nmadı r ve çok faydalı dı r çünkü fiziksel beden herhangi bir şekilde engellendiğinde, özgür iradeyi engeller.

Machine Translated by Google

Çakraları Açmak ve Dengelemek

Üçüncü egzersize Çakra Dengeleme denir. akı şı nı artı rı r çakralardan geçen enerji.

Bu bölümdeki ilk iki egzersiz grubunun kombinasyonunda çakra dengeleme, enerjiyi özgürce yayma yeteneğinizi geliştirecektir.

Çakra dengelemeye, kilitleri tamamladı ğı nı zda bulunduğunuz konumdan başlamalı sı nı z. Otursanı z da, yatsanı z da farketmez. Sadece sı rtı nı zı n düz olduğundan emin olun. Gözlerin kapalı olmalı ve rahat olmalı sı n.

Beşten bire doğru geriye doğru saymaya başlayı n ve azalan her sayı da uzun, derin bir nefes alı n ve giderek daha rahatladı ğı nı zı hissedin. Zihni hiçbir şekilde kontrol etmeye gerek yok, sadece istediği yere gitmesine izin ver. Bir numaraya ulaştı ğı nı zda, sessizce "Son derece rahatı m, eskisinden daha iyi hissediyorum" ifadesini tekrarlayı n.

Ardı ndan, omurganı zı n tabanı nda bulunan birinci çakraya dikkat edin. Dikkatinizi verdiğiniz anda çakra titremeye ve karı ncalanmaya başlayacaktı r. Her çakrayı bu şekilde bulabilirsiniz, karı ncalanma hissi merkezinden kaynaklanı r. Çakraları nı za dikkat ederek onları n açı lı p genişlediğini deneyimleyeceksiniz. Bulundukları noktayı ve içlerinden auranı za geçen enerjilerin neden olduğu titreşimli karı ncalanma hissini hissedebilirsiniz.

Birinci çakraya dikkat ederek, sadece yerini tespit etmekle kalmaz, aynı zamanda dikkatinizin zihinsel gücü onu harekete geçirmeye hizmet eder. Bu zihinsel uyarı m, çakraları açmanı n ilk adı mı dı r. Bir sonraki adı m, her bir çakradan nefes almaktı r. Bu şekilde, Prana'nı n (yaşamsal gücün) bir tezahürü olan nefesin doğası nda bulunan enerjiyi çakralara getirerek onları daha da uyarabilirsiniz. Hizmetinizde olan bu iki araç, zihin ve nefes ile, enerji merkezlerinizi açma ve dengeleme sürecini kolayca başlatabilirsiniz. Zihinsel olarak ona dikkat ederek birinci çakradan (omurganı n tabanı) başlayı n. Sonra ona nefes verin ve sonra nefes alı p verme arası nda ayrı m yapmadan nefes verin ve ilahiyi söylerken

Machine Translated by Google
çakradan evrensel Ohm.

Son aşamada (nefes verirken şarkı söylerken) hatı rlanması gereken önemli şey, diyapazonun diyapazonun diyapazona takı lması yla keman telinde oluşan sempatik titreşime benzer şekilde, söylediğiniz müzik notası nı n çakrada sempatik bir titreşime neden olması gerektiğidir. yanı nda aynı ton vurulur.
Omurganı n tabanı ndan başlayarak ve tepede biten her çakradan Ohm söyleme işlemini üç kez tekrarlayı n.

İlk çakra için G ile başlayarak ölçeğin yedi notası ndan geçerek (yedi çakradan geçerken) her çakra için Ohm'u bir nota yükseltin.

Her çakradan üçer kez zikrettikten sonra, gözleriniz kapalı olarak yaklaşı k beş dakika aynı pozisyonda kalı n. Yogik nefes alı n ve fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nası l hissettiğinize dikkat edin. Beş dakika sonra veya kendinizi tatmin hissettiğinizde, zihinsel olarak birden beşe kadar sayı n. Beş numaraya ulaştı ğı nı zda gözlerinizi açı n. Tamamen uyanmı ş, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Tekniklerin kombinasyonu, fiziksel gevşeme, kilitler ve çakra dengeleme sadece 15 dakika sürer, ancak bu kadar kı sa sürmelerine rağmen birleşik etkileri dikkate değer olabilir. Sadece çakralar açı lmaz, aynı zamanda dengelenirler ve süptil enerji sisteminde sağlı klı bir enerji akı şı yaratı rlar. Bu da fiziksel bedeni ve sinir sistemini güçlendirir ve canlandı rı r ve bu her birinizi hem iç hem de dı ş ortamda karşı laşı lan olumsuzluklardan koruyacaktı r.

Bu teknikler ideal olarak her gün, sabah veya öğleden sonra uygulanmalı dı r. Sinirleri uyarma eğiliminde oldukları ve sizi uyanı k tutabilecekleri için yatmadan önce bunları uygulamanı zı önermiyorum. Bunları düzenli olarak uygularsanı z, kı sa sürede etkilerini yaşamaya başlayacaksı nı z. Zihniniz daha uyanı k hale gelecek ve daha az içsel diyalog yaşayacaksı nı z. Kaygı azalacak ve kendinizi daha rahat ve duygusal olarak açı k hissedeceksiniz.
Ayrı ca, enerji seviyeniz artacak ve sizi daha büyük bir esenlik duygusuyla dolduracaktı r.

Egzersizler, eski enerji depoları nı serbest bı rakarak ve süptil enerji sisteminiz aracı lı ğı yla enerji akı şı nı uyararak, kendinizi hatı rlamanı zı ve hatı rlamanı zı sağlar ve bütünlüğe ve koşulsuz neşeye ulaşmanı za yardı mcı olur.

Machine Translated by Google

BÖLÜM XIV

PRANA VE ÇAKRA TEMİZLİK

Bedenin bütün kapı ları ndan ilim nuru fı şkı rdı ğı nda emin olun ki saflı k galip gelir.

-Bhagavad Gita

Prang, Sanskritçe'de mutlak enerji anlamı na gelir. Çok boyutlu evrenimizde bulunan tüm enerji biçimlerinin orijinal kaynağı dı r. Prana, bilinçle birleşince gizemli bir şekilde hayat olur. Bu yaşam gücü madde ile birleştiğinde, tezahür eden fiziksel evrende yaşayan sayı sı z yaşam formuna sahibiz. Belirli bir yaşam formunun bilinç düzeyi, onun süptil enerji sisteminde kanalize edip depolayabildiği Prang frekansları na bağlı dı r. Hayvanlar, insandan çok daha düşük bir frekans aralı ğı yla ve ruhani insan, ilkel insandan çok daha yüksek bir frekans aralı ğı yla canlandı rı lı r. Sistemde dolaşan enerji frekansları nı n aralı ğı ndaki bir dalgalanmaya bağlı olarak tüm canlı ları n bilincinde dalgalanmalar vardı r, ancak dalgalanmalar çakraları n ve nadilerin bunları iletme ve auraları n saklama kapasitelerini aşamaz.

Auralar

Auralar ince enerji rezervuarları dı r. Her aura, belirli bir frekans aralı ğı için bir rezervuardı r. Aura kelimesinin Sanskritçe teller (tekerleğin parmaklı kları gibi) anlamı na gelen ar kökünden geldiği düşünülmektedir.
Kavramsal olarak, aura belirli bir noktadan gelen bir radyasyon olarak düşünülebilir. Bazen tüm yaşam formları nda ortak olan bir Prana radyasyonu veya yaşamsal güç olarak tanı mlanı r.

Bu şekilde bakı ldı ğı nda, belirli bir varlı ğı n aurası , varlı kları n kişisel enerji alanı içindeki bir alt alanı n ince bir yayı lı mı veya uzantı sı olarak düşünülebilir. Aura, yaratı ğı n kişisel enerji alanı içinde bilinç merkezlerinin ötesine yayı lan herhangi bir yaratı ğı n kişisel enerji alanı nı n bir uzantı sı dı r. Aurayı Dünya'yı çevreleyen atmosfere benzetebiliriz. Atmosfer, Dünya'nı n kendisi değildir, ancak Dünya ile yakı n bir ilişkisi vardı r, onu etkiler ve ondan etkilenir. Atmosfer

Machine Translated by Google
gezegenin çok ötesine uzanı r ve uzaklaştı kça incelir. Dı ş çevre, uzay ve gezegenin kendisi arası nda bir tampondur. Auralar bir atmosfer gibi fiziksel ve süptil bedenlerin ötesine uzanı r ve bir atmosfer gibi kişi ile dı ş çevre arası nda tampon görevi görür.

Auraları n bir kişinin refahı üzerindeki etkisi hafife alı nmamalı dı r. Süptil enerji sisteminin sağlı ğı nı ve bir birey ile dı ş çevresi arası nda sağlı klı bir etkileşimi güvence altı na almak için auraları n sağlı klı ve birbirleriyle dengede olması esastı r.

Auraları n ve işlevlerinin anlaşı lması , binlerce yı l boyunca birçok kültürde görülebilir. Babil'de, eski Mı sı r'da, Çin'de, Hindistan'da, İsrail'de ve Yunanistan'ı n yanı sı ra hepsi olmasa da çoğu kabile gelenekleri, insan radyasyonları ve aura özellikle kabul edildi ve sembolik olarak temsil edildi. Bu temsili Mı sı r rahiplerinin başlı kları nda, ilk Azizlerin etrafı ndaki auralarda ve Büyük Buda'nı n temsilcilerinde görebiliriz. Druidler, takan kişiye bu hayati maddeden daha fazlası nı sağlamak için döküm sı rası nda aurik sı vı ya inandı lar ve sembolik olarak mücevherlerine döktüler.

Eskiler, auranı n kandan bir yayı lı m olduğuna inanı lı yordu. Komünyon sı rası nda Mesih'in kanı nı n sembolik olarak içilmesinde, adananları n aurik alanı nı n Mesih'in aurik alanı yla sembolik olarak birleştiğini görürüz. Mukaddes Kitap aurik alana başka birçok atı fta bulunur. Musa Sina Dağı 'ndan indiğinde bize yüzünün parladı ğı ve İsrailoğulları nı n ona bakamadı ğı söylendi. İlk Hı ristiyan şehidi olan St. Steven, inançları ndan dolayı taşlanı rken yüzü ı şı ldamaya başladı .

Çoğu yetkili, üç aura olduğu konusunda hemfikirdir. Manevi aura, bir kişiyi çevreleyen bir manevi enerji deposudur. Yumurta şeklindedir ve bir kişinin etrafı nda yaklaşı k 26 fit her yöne eşit olarak uzanı r. Zihinsel aura, bir kişiyi çevreleyen bir zihinsel enerji deposudur. Yumurta şeklindedir ve her yöne yaklaşı k sekiz fit uzanı r. Eterik aura, astral bedenden, eterik çiftten ve fiziksel bedenden gelen bir enerji deposudur.
Manevi ve zihinsel auralar gibi yumurta şeklindedir ve bir insanı çevreler. Her yöne bir kişinin etrafı nda yaklaşı k sekiz inç uzanı r. Eterik auranı n önemli bir özelliği, içindeki enerjinin titreşmesi ve nefesten etkilenebilmesidir. Bu özellik nedeniyle, bir kişi yogik olarak nefes alarak eterik aurası nı n durumunu olumlu yönde etkileyebilir.

Her insanı n ruhsal, zihinsel ve eterik auraları n bir kombinasyonu olan kişisel bir aurası vardı r. Grupları n veya kalabalı kları n kişisel auraları birbiriyle birleşebilir ve eğer bir baskı n ruh hali veya duygu varsa, bunlar bir araya geldikçe kolektif bir grup aurası yaratı lacaktı r. Bu kolektif aura, şehirlerde ya da insanları n bir arada olduğu herhangi bir alanda yaşanabilir. bu

Machine Translated by Google
bir grup tarafı ndan yaratı lan kolektif aura, o grubun içinde kalan herhangi bir kişi üzerinde güçlü bir etkiye sahip olacak, genellikle onu kolektif enerji alanı na sürükleyecek, bir anlamda onu enerjisel ve zihinsel olarak grupla birlikte yer alması için manipüle edecektir. grup.

Bağlı lı ğı veya sevgiyi paylaşmak için bir araya gelen gruplarda, bu kolektif aura hakim alanı o kadar yoğunlaştı rabilir ki, insanlar normalden çok daha yüksek enerji seviyelerine ve bilinç durumları na sürüklenirler. Öte yandan, kitlesel duygunun harekete geçirdiği bir kalabalı kta, kişi negatif alanı n birleşik zihinsel ve duygusal çekimine direnmek ve aurası nı kirlenmekten uzak tutmak için büyük bir güç harcamak zorunda kalacaktı r.

Cazibe ve Reddetme

Bir insanla onu çevreleyen enerji alanları nı hissederek onu enerjik olarak deneyimlemek için bağlantı kurma yeteneği, tüm insanları n doğuştan gelen bir yetersizliğidir. Enerji alanları öncelikli olarak bilinçdı şı düzeyde deneyimlendiğinde, genellikle biri hakkı nda kendinizi iyi ya da kötü hissetmenize neden olan belirsiz, olumlu ya da olumsuz bir duygu olarak deneyimlenirler. Bir kişiyi çevreleyen, ruhsal, zihinsel ve eterik auraları nı n oluşturduğu birleşik alan olan enerji alanı , onu sevmemiz, onunla rahat hissetmemiz veya ona güvenmemiz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Diğer insanlarla ilişkilerimizde, onları bizim için yaptı kları ndan çok bize karşı hissettiklerine göre yargı ları z. İnsanlar, auraları kendilerininkilerle aynı şekilde yankı lanan diğer insanlara çekilir ve bir kişi eylemleriyle veya görünüşüyle kendini nası l gizlerse gizlesin, enerji alanı onu ele verir ve kişisel enerji alanı yankı lanan biri tarafı ndan tanı nı r. aynı frekans aralı ğı nda.

İnsan enerji alanları üzerine yapı lan araştı rmalar, birbirinden hoşlanan insanları n zihinsel ve eterik auraları temasa geçtiğinde, alanları n bir karı şı mı olduğunu göstermiştir. Birbirlerine akarlar ve her iki tarafı da bir birlik deneyimine götürebilecek derin bir aidiyet duygusu aşı larlar.

Morfogenetik Alanlar

Rupert Sheldrake gibi bilim adamları nı n çalı şmaları , insan davranı şı ve etkileşimi için enerji alanları na ve insan aurası na dayalı bilimsel bir açı klama öneriyor. Bay Sheldrake enerji alanları nı , özellikle insan enerji alanları nı morfogenetik alanlar olarak adlandı rı r. Biçimlendirici Nedensellik Teorisi'nde, virüslerden insanlar aracı lı ğı yla tüm yaşam formları nı n yapı ları nı yalnı zca DNA'dan veya bilinen fiziksel nedenlerden değil, geçmiş formları n (alanları n) etkisinden türediğini varsayar. Sheldrake bu etkiyi morfogenetik (Yunanca "biçim" anlamı na gelen morfo ve "başlangı ç" anlamı na gelen genesis sözcüklerinden) alanlar olarak adlandı rı r.

Machine Translated by Google

Sheldrake'e göre, sadece canlı ları n değil, maddenin de (kristallerin oluşumu gibi) biçimi ve gelişimi morfogenetik alanlar tarafı ndan şekillendirilir ve sürdürülür. Bu alanlar örtüşür, ancak benzer etki benzeri prensibi üzerinde çalı şı rlar. Örneğin insanlar için alanları n fareler üzerinde çok az etkisi vardı r. Yaşam formları , Sheldrake'in morfik rezonans olarak adlandı rdı ğı , geçmiş yaşam formları na bir tür uyumlanma olgusu aracı lı ğı yla morfogenetik alanları n etkisi altı na girer. Morfik rezonans hem zaman hem de uzayda çalı şı r.

Böylece, bir mı sı r sapı karakteristik şeklini ve biçimini DNA'sı ona emrettiği için değil, kendisinden önceki tüm mı sı r sapları nı n katı ldı ğı aynı alanlara katı ldı ğı için alı r. Bu alan, gelişimi boyunca morfik rezonans yoluyla ona rehberlik eder. Sheldrake, süreci "tüm üyelerin katkı da bulunduğu ve tüm üyelerin yararlandı ğı türler arası nda bir tür bağlayı cı hafı za" olarak tanı mlı yor.

Morfogenetik alanları n bir hiyerarşisi olduğuna inanı yor. İnsan organizması için, hücrelerin gelişimini yönlendiren bir alan, bunun üzerinde kalp ve karaciğer gibi tek tek dokular için bir başka alan ve bir bütün olarak tüm insan vücudunun üzerinde bir alan olacaktı r. Son olarak, tüm bu bireysel alanları n iç içe geçmesinin, tüm yaşam formları nı n kalı pları nı n geldiği evrensel bir morfogenetik alan olduğunu öne sürüyor.

Bu fikri daha da ileri götüren Sheldrake, davranı ş ve düşünceyi (kontrol etmese de) etkileyen morfogenetik alanları n varlı ğı nı da teorileştirir. Bir tür belirli bir alı şkanlı k veya fikir edindiğinde, o tür için morfogenetik alanı n bir parçası haline gelir. Sonuç olarak, sonraki nesillerin belirli bir davranı şı öğrenmesi daha kolay hale gelir, hatta daha önce yeni davranı şı öğrenen önceki nesillerle fiziksel teması olmayan tür üyeleri için bile. Koşullar veya ortam, alanı n o kı smı na uyum sağlamaları na neden olursa, basitçe alı rlar.

Sheldrake morfik rezonans için kanı t aramaya başladı ğı nda, laboratuvarlarda test edilen hayvan davranı şları yla ilgili ciltler dolusu literatürü araştı rmaya başladı . Eğer haklı ysa, dünyanı n bir yerindeki bir laboratuvarda bir farenin bir numarayı öğrenmesinin, dünyanı n başka bir yerindeki bir laboratuvardaki bir farenin aynı numarayı öğrenmesini kolaylaştı racağı nı biliyordu.

Sheldrake ilk başta endişeliydi çünkü bu varsayı m doğruysa çoktan fark edilmiş olması gerekirdi. Kanı tı n orada olabileceğini fark etmeden önce neredeyse bu fikirden vazgeçti ama kimse onu tanı madı . Sonunda, Sheldrake'inkinden biraz farklı bir hipotezi kanı tlamaya çalı şan bir W. McDougall tarafı ndan 1920'de Harvard'da başlatı lan bir dizi deneye girişti: Bilginin ebeveynlerden çocuklara genetik olarak geçtiği.

Machine Translated by Google

McDougall, deneyini 32 kuşak beyaz fare üzerinde gerçekleştirdi. Her sı çan bir su küvetine yerleştirildi. Kaçı ş iki geçitten birinden oldu. Parlak bir şekilde aydı nlatı lmı ş bir yol fareye geçtiğinde elektrik şoku verdi ve loş ı şı klı olan diğeri vermedi. İlk nesil fareler, fare başı na ortalama 56 hatayla çok yavaş öğrendiler, ancak onları n soyundan gelenler her nesilde giderek daha az hata yaptı ve test edilen son grup, ortalama 20 hata yaptı . Aynı eğri, en yavaş öğrenen farelerin torunları için olduğu kadar zeki olanlar için de ortaya çı ktı ve sonraki nesillerin farelerinin çoğu, tepkilerinde daha dikkatli ve tereddütlü davrandı lar. Bir tür öğretilmemiş bilgi apaçı k görünüyordu.

Son zamanlarda, Madison, Wisconsin'deki Midwestern Psychological Services'tan psikolog Arden Mahlberg, benzersiz bir deneyle Sheldrake'in hipotezine biraz güvenilirlik kattı .

Öğrencilere Uluslararası Mors kodunun hı zlı öğrenme testini ve aynı sembollerden oluşan yeni bir kodun ikinci testini sundu. Öğrencileri birkaç gruba ayı rdı ve her grubu farklı bir zamanda test etti.

Mors alfabesini öğrenmenin ilk grup için daha kolay olduğu ortaya çı ktı . Morfogenetik alanlar varsa bekleneceği gibi, yeni kodu öğrenmek Mors'tan daha zordu. Bununla birlikte, artan sayı da öğrenci tarafı ndan öğrenildiği için öğrenmesi daha kolay hale geldi ve aslı nda öğrenmesi son grup için Mors'tan daha kolaydı . Mahlberg, "Her iki kod da Sheldrake fenomeninin kanı tları nı gösterdi" dedi.

Beyin Zihin Bağlantı sı

Düşüncenin doğası ve beyin ile zihin arası ndaki ilişki üzerine yapı lan son araştı rmalar, özellikle zihin ve düşünce için enerji alanları nı n var olduğu gerçeğini doğrulayan yeni bilimsel içgörülere yol açmı ştı r.

Stanford Üniversitesi'nden bir bilim adamı olan Karl Pribram, 1946'da fizyolojik bir psikolog olan Karl Lashley'nin çalı ştı ğı Yerkes Primat Biyoloji Laboratuvarı 'nda beyin ve zihin arası ndaki ilişkiyi incelemeye başladı . Lashley, belirli anı ları n -anı izlerinin veya serbral korteksin belirli bölümlerine giden engramları n- izini sürüp süremeyeceğini görmek için farelerin beyinlerinden dilimler kesiyordu. Ancak eğitimli fareleri, beyin dokuları nı n büyük bir kı smı çı karı lmı ş halde hâlâ öğrenilmiş görevleri yerine getirdiğinde, Lashley, hafı zanı n bir şekilde beyin boyunca dağı ldı ğı na dair alı şı lmı şı n dı şı nda bir fikir ortaya attı .

Bu, bilincin fiziksel beyinde nerede kodlandı ğı gibi temel soruları gündeme getirdi. Yoksa "akı l" fiziksel beynin dı şı nda bir şey midir, fiziksel olmayan ve ruhsal bir şey midir?

Machine Translated by Google

1960'ların sonlarında, bu tür sorular Pribram için onun holografik beyin modelinde birleşmişti. Pribram'ın önerdiği şey, beynin, 1947'de Dennis Gabor tarafından icat edilen lenssiz bir fotoğraf işlemi olan holografide kullanılanlara benzer matematiksel kodlar aracılığıyla bilgi depolamasıdır.

Bir nesnenin iki boyutlu görüntüsü olan sıradan bir fotoğraftan farklı olarak hologram, ışığın oluşturduğu gerçeğe yakın üç boyutlu bir görüntüdür. Filmde saklanan kodu, görsel görüntüye hiç benzemiyor; bunun yerine nesne tarafından saçılan dalga modellerinin bir kaydıdır. İki çakıl taşını bir gölete attığını ve yüzeyi hemen dondurduğunuzu hayal edin, böylece donmuş üst üste binen dalgalanma desenleri, çakılların bir an boyunca geçişini kaydediyor. Bir hologram böyle çalışır. Bir ışık enerjisi demeti - çoğu durumda lazer - ikiye ayrılır, bir parça referans ışını olarak doğrudan holografik filme giderken, diğeri önce fotoğrafı çekilecek nesneden yansır. İki ışın daha sonra, kesişen iki dalga cephesinin girişim modelini depolayan film üzerinde çarpışır: bozulmamış, bozulmamış referans ve nesne tarafından "bozulmuş" ikiz ışını. Hologramın kaydettiği bu "rahatsızlık"tır, gerçi gerçek filmde tek görebileceğiniz, görünüşte anlamsız bir karanlık ve aydınlık girdaplar modelidir. Ancak bir rekonstrüksiyon ışını ile aydınlatıldığında, üç boyutlu bir görüntü elde edilir. Sanki nesnenin dalga cephesi, ışın gözünüze doğru yoluna devam etmek için onu serbest bırakana kadar holografik plakada zamanda donmuş gibi.

Pribram bu şekilde anıların ve görüntülerin beynimizde saklandığını teorileştiriyor. Pribram, belki de belirli bir şeyi hatırladığımızda, belirli bir kodlanmış hafızayı yakınlaştırmak için belirli bir "yeniden oluşturma ışını" kullandığımızı öne sürüyor. Ayrıca hologramın başka bir niteliğine de odaklanıyor: aynı dalga cephesini tüm yüzeyinde kaydetmesi ve bunu defalarca tekrar etmesi. Bir hologramı düşürüp parçalasanız ve plakanın yalnızca bir parçasını kurtarsanız bile, tüm görüntüyü yeniden oluşturmak için yine de yeterli olacaktır. Pribram, beynin dağınık kodunun aynı şekilde anılarının bazen hayatta kalma müthiş hasar Zihin dediğimiz şeyin, aynı anda hem her yerde hem de hiçbir yerde olmayan bir tür hayaletimsi hologram olarak fiziksel beyinde depolanabileceğini teorileştiriyor.

1982'deki bir röportajda Pribram'a zihnin evrensel bir bütünün, evrensel bir alanın parçası olup olamayacağı soruldu. Cevap verdi: "Dünya bir hologram değildir, yalnızca bir yönü, bir düzeni holografiktir. Ancak holografik alan, sözcüğün Gestalt'taki kullanımından farklı bir anlamda bütünseldir. Gestalt'ta bütün, ondan daha büyüktür ve farklıdır." hologramda ise her parça bütün içinde dağıtılır ve bütün, parçaları tarafından kuşatılır. David Bohm (Londra'daki Birkbeck Koleji'nde teorik fizik profesörü ve "Bütünlük ve Örtülü Düzen"), aynı fikri kuantum fiziğinden türetmiştir ve bu,

Machine Translated by Google
insan deneyiminin ruhsal yönlerinin bilimsel olarak anlaşılması. Üç yüz yıldır ilk kez bilim, keşiflerine manevi değerleri de dahil ediyor."'

Yumurta

Bir kişinin kişisel enerji alanının (auralar) sağlığı ve diğer enerji alanlarıyla sağlıklı bir şekilde etkileşime girme yeteneği, psikospiritüel bütünleşmede bizim için o kadar önemlidir ki, auraların sağlıklı ve güçlü kalması nı şansa bırakamayız. Auraları mızın enerjiyi düzgün bir şekilde depolayıp dağıtabilmesini ve enerjinin auraları mıza serbestçe girip çıkabilmesini sağlamalıyız. Dahası, auraları mız sağlıksız enerji frekansları nı sağlıklı olanlara çevirebilmelidir. Auraların sağlığı nı ve dengesini ve dış alanlara duyarlılığı nı geliştirmek için "Yumurta" adlı bir teknik tasarladım.

Yumurta, süptil enerji sistemi üzerinde, özellikle de auralar üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Özellikle onları normalde bozacak alanlarla temasa geçtiklerinde onları güçlendirir ve bütünlüklerini korumaları na yardımcı olur. Auraların gücü ve bütünlüğü, içlerindeki enerjinin kalitesine ve miktarına ve ayrıca basınçları na bağlıdır. Bir kişinin bireysel auraları ndaki enerji basıncı önemlidir, çünkü her auranın kendisine komşu olanlarla olan ilişkisini belirler. Auraların içindeki basınç, auralardaki Prana miktarı ve çakraların auralara giren ve çıkan enerji frekansları nı verimli ve hızlı bir şekilde dönüştürme yeteneği ile belirlenir. Vücudu çevreleyen aurik alanların genel gücü üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu için basınç dikkate alınmalıdır.

Auralarda enerji basıncında bir bozulma olduğuna dair ilk ciddi işaret, iradenin bozulmasıdır. İradeye enerji bağımlı olarak bakabiliriz.
Süptil enerji sistemindeki bütünlük ne kadar fazlaysa, yani ne kadar az blokaj ve baskı ne kadar güçlü ve tutarlıysa, kişinin irade gücü o kadar güçlü ve tutarlıdır. Dış enerjinin kişinin enerji sistemine erişimi vardır, onun aurik alana girme ve içindeki enerji frekansları nı dönüştürme yeteneği doğrudan kişinin irade gücüyle ilişkilidir. Başka bir deyişle, iradeyi tamamen zihnin bir yönü olarak düşünemeyiz, bunun yerine süptil enerji sistemimizin ve zihinsel bedenimizin entegre bir işlevi olarak düşünebiliriz.

İradenin bozulması nı n sonucu olan pasifliğe, aurik alanların basıncı nı n düşmesi neden olur. Yumurtayı geliştirmemin nedeni, auraları ve irade gücünü güçlendirmektir. Pasif bir duruma yol açan enerji sorunları nı n düzeltilmesine yardımcı olacaktır. Bunu, çakraları açarak, nadilerden enerji akışı nı teşvik ederek ve özellikle auralar olmak üzere süptil enerji sistemindeki basıncı artırarak ve düzenleyerek yapar.

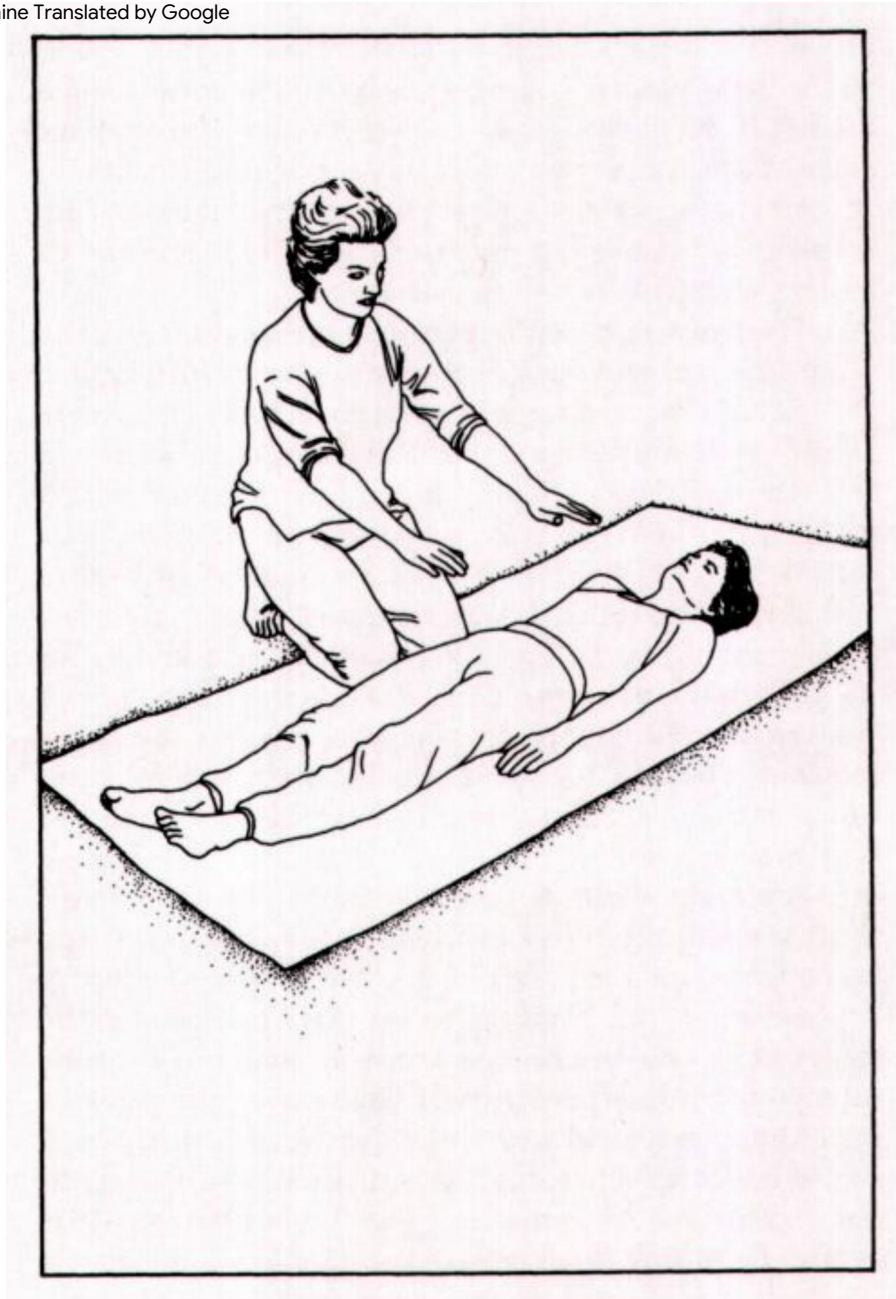
Machine Translated by Google

Yumurta bir partnerle yapı lı r. Bir ortak diğerine davranı r. Pasif rolü üstlenen partner hasta olarak adlandı rı lacaktı r. Tedaviyi yapan ortağa şifacı denir. Bu durumda şifacı nı n siz olduğunuzu hayal edin. Başlamak için, iyi bir atmosfere sahip, sessiz ve rahatsı z edilmeyeceğiniz konforlu bir oda bulun. Hasta, elleri yanlarda olacak şekilde yere veya bir mindere yüzüstü uzanmalı dı r. Hasta yogik olarak nefes almaya başlamalı ve zihninin gevşemesine ve sessizleşmesine izin vermelidir. Hasta gevşeyip rahatladı ktan sonra, ince enerji sisteminden akan ana Yang ve Yin enerji akı mları nı bağlamak için dilini ağzı nı n üst kı smı na dişlerin hemen arkası na koyar.

Şifacı olarak tedaviye, ikinci dikkatinizi harekete geçirecek ve enerji için daha etkili bir kanal olabilmeniz için çakraları nı zı açacak kı sa bir meditasyona girerek başlayı n. Doğru bilinç düzeyine ulaşmanı n en basit yolu, hastanı n ayakları na bakacak şekilde topukları nı z üzerinde otururken birkaç dakika yogik nefes almanı zdı r. Kendinizi rahat hissettikten sonra, zihinsel olarak geriye doğru beşten bire kadar sayı n, her sayı yı üç kez zihinsel olarak tekrar edin ve görselleştirin. Bir numaraya ulaştı ktan sonra zihinsel olarak şunu tekrarlayı n: "Artı k derinden rahatladı m; bu zihin düzeyine her geldiğimde, daha derin ve sağlı klı düzeylere gitmeyi öğreniyorum."

Sonra yavaşça ondan bire kadar geriye doğru sayarsı nı z ve azalan her sayı da, bir numaraya ulaşı p en alta gelene kadar bir merdivenden aşağı indiğinizi gözünüzde canlandı rı rsı nı z. Dibe ulaştı ğı nı zda, çok daha derin bir bilinç seviyesinde olduğunuzu hissedeceksiniz. Bir tüy gibi ağı rlı ksı z hissedeceksin, aslı nda o kadar hafif ki, sanki uçmaya başlı yormuş gibi hissedeceksin. Bu noktada mükemmel rahatlama yerinize sürüklenmelisiniz. Orada iki veya üç dakika kalı n ve sı ğı nağı nı zı n koşulsuz sevincini yaşamanı za izin verin.

Machine Translated by Google



Yumurta

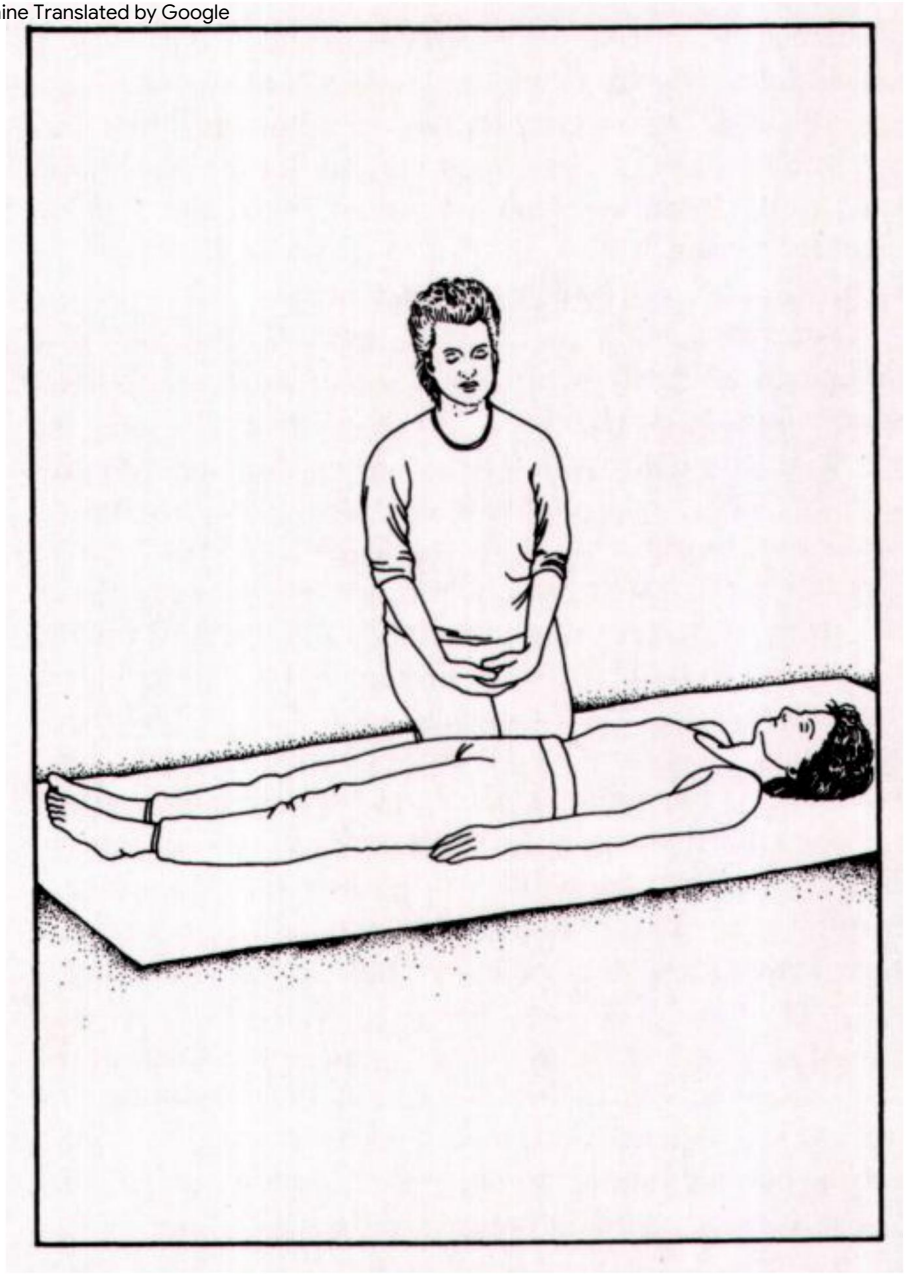
İki veya üç dakika sonra, zihinsel olarak odaya dönün ve kendinize şunu onaylayı n: "Şu anda üzerinde çalı şmak için mükemmel bir enerji seviyesindeyim..." ve ardı ndan hastanı n adı nı söyleyin. Gözlerinizi yavaşça açı n, onları biraz odaksı z tutun. Ardı ndan, nefes almaya devam ederken dilinizi ağzı nı zı n üstüne getirin.

Machine Translated by Google

yoğik olarak. Ellerinizi polarize etmek için birkaç dakika kuvvetlice birbirine sürtün, burnunuzdan derin bir nefes alı n ve nefesinizi tutun. Avuç içleriniz yere yatay şekilde aşağı da, parmaklar hastanı n eterik aurası nda, hastanı n fiziksel bedeninin yaklaşı k dört inç yukarı sı nda rahat bir şekilde birbirinden ayrı k olmalı dı r. Hastanı n ayakları ndan başlayarak ve her iki eli de eterik aurası nı n içinde olacak şekilde, hastanı n ayakları ndan başı nı n tepesine kadar yukarı doğru sürekli bir süpürme yapı n. Ardı ndan ağzı nı zdan nefes verin. Egzersizin bu bölümünü altı kez daha tekrarlayı n ve hastanı n vücudunu toplam yedi kez süpürün.

Bu üç bölümlü tedavinin ilk bölümü olan taramaları tamamladı ktan sonra, ikinci bölüme hastanı n birinci çakrası nı bularak başlayı n. Pozitif elinizi hastanı n aurası na, hastanı n birinci çakrası nı n hemen üzerindeki bir noktaya yerleştirin. Ardı ndan, burundan derin bir nefes alı n. Nefesinizi tutarken, elinizle hastanı n çakrası nı n yaklaşı k iki inç yukarı sı nda saat yönünün tersine dairesel hareketler yapmaya başlayı n. Rahat olduğunuz sürece nefesinizi tutun, ardı ndan burnunuzdan nefes verin. Ekshalasyon ve inhalasyon arası nda ayrı m yapmadan tekrar burnunuzdan nefes alı n ve elinizi tekrar döndürürken nefesinizi koruyun. Bu şekilde nefes almak, şifacı ile hasta arası ndaki Prana akı şı nı artı rı r ve aynı zamanda duyarlı lı ğı nı zı artı rarak hastanı zla empati kurmanı zı kolaylaştı rı r.

Machine Translated by Google



şarj etme

Empatik olarak hastanı zı n ona yansı ttı ğı nı z enerjiyi aldı ğı nı hissedene kadar el hareketine devam edin. Enerjinin hastanı n birinci çakrası ndan yayı ldı ğı nı hissettiğinizde ikinci çakraya geçin. Hastanı n yedinci çakrası na kadar aynı şekilde çalı şı n.

Machine Translated by Google

Hastanı zı n dönmesini ve hastanı n altı ncı çakrası ndan vücudunun ön kı smı ndan birinci çakraya kadar çalı şarak tedaviye devam etmesini sağlayı n. Hastanı n vücudunu çalı ştı rı rken tek fark, altı ncı çakradan başlayarak elinizi saat yönünün tersine döndürmek yerine saat yönünde döndürmenizdir. Hastanı n vücudunun önünden aşağı inip her bir çakra üzerinde dönme hareketlerini tamamladı ktan sonra üçüncü bölüme başlayabilirsiniz. Üçüncü bölüm, hastanı zı n vücudunun önünü hastanı n başı ndan ayakları na kadar süpürmeniz dı şı nda birinci bölümle aynı dı r. Hastanı n vücudunun önünden yedi kez süpürün. Yedinci taramayı tamamladı ktan sonra, hasta aynı pozisyonda kalı rken ve tedavinin etkilerinin tadı nı çı karı rken kendinizi yeniden şarj etmek için birkaç dakikanı zı ayı rı n.

Kendinizi yeniden şarj etmek için, ellerinizi hastadan çekin, yogik bir şekilde nefes alı rken birkaç dakika sessizce oturun. Taç çakradan vücudunuza akan bir enerji dalgası hayal edin. Enerjinin omurganı zı n arkası ndan aşağı aktı ğı nı ve ardı ndan her yöne yayı larak tüm vücudunuzu enerji ile doldurduğunu hissetmelisiniz. Bu şekilde yeniden şarj etmek yalnı zca iki veya üç dakika sürmelidir. Yüksek çakraları nı zı n enerjiyle parladı ğı nı hissettiğinizde tamamen şarj olduğunuzu bileceksiniz.

Şarj için gereken süre de dahil olmak üzere tüm teknik 15 dakikadan fazla sürmemelidir, bu nedenle her gün kendinizi veya bir yakı nı nı zı bitkin, bitkin, depresif veya endişeli hissettiğiniz özel zamanlarda kolayca yapı labilir. Depresyon, bitkinlik, kaygı ve diğer birçok durum, kişisel enerji alanı ndaki enerji eksikliğinden kaynaklanı r. Yumurta, çakraları açarak, nadilerden enerji akı şı nı teşvik ederek ve auraları enerji ile doldurarak içindeki bası ncı artı rarak bu sorunları düzeltecek mükemmel bir tedavidir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM XV

NADİS VE NEFESİ HAYAT

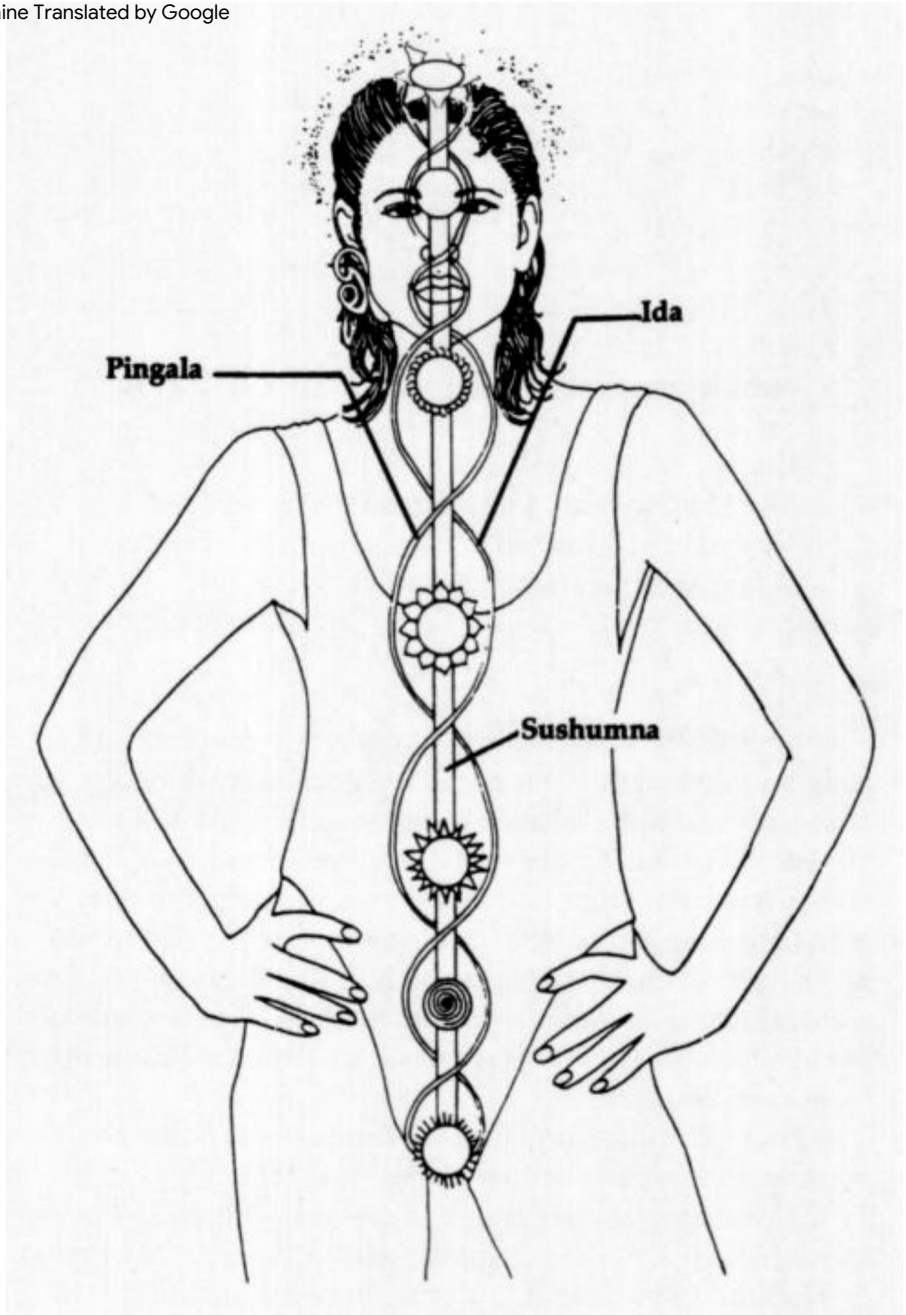
> Ve Rab Allah yerin toprağı ndan adamı yaptı ve onun burnuna hayat nefesini üfledi; ve insan yaşayan bir can oldu.
>
> -Yaratı lı ş 2:7

Nadi kelimesi Sanskritçe'de nad kökünden gelir ve içi boş sap anlamı na gelir.

Nadi'ler, ince enerji sisteminden enerji taşı yan kanallardı r.
Boyutlar arası dı rlar, yani hayati enerjiyi bir süptil bedenden diğerine taşı yan arterler gibi davranı rlar. Çakraları n aracı lı ğı yla, bir süptil bedenin nadileri, komşu bedenlerin nadilerine bağlanı r. Varatopanishad bize nadilerin ayakları n altı ndan başı n tepesine kadar uzandı ğı nı ve "yaşam nefesi" olan Prana'nı n bunlar aracı lı ğı yla aktı ğı nı söyler.

Nadiler, onları n ne oldukları ve ne yaptı kları konusunda süptil enerji sisteminin herhangi bir organı ndan daha fazla anlaşmazlı k olmuştur. Bazı eski metinler bize bunları n sinir sistemiyle aynı olduğunu söylerken, diğerleri bize bunları n akupunktur meridyenlerine karşı lı k geldiğini söyler. Tüm anlaşmazlı klara rağmen çok sayı da oldukları nı biliyoruz. Eski bir metin bize 72.000 nadinin, anüsün on iki parmak yukarı sı nda, göbeğin hemen altı nda, Kanda adı verilen yumurta şeklindeki bir organdan kaynaklandı ğı nı söyler (Kanda, Japonları n Hara dediği noktaya karşı lı k geliyor gibi görünüyor). Diğer metinler 350.000'den fazla olduğunu söylüyor. Kadim metinlerdeki anlaşmazlı klar bizi çok fazla endişelendirmemeli çünkü süptil enerji sistemi boyunca Prana taşı yan binlerce nadi arası nda, 72 önemli nadi olduğu ve 72, 10 tanesinin özellikle endişe verici olduğu konusunda temel bir anlaşma vardı r. Bunlardan en hayati olanlar: sushumna, ida ve pingala.

Machine Translated by Google



Nadia veya Sinir akı mları

Nadis'in Yogik konsepti, enerji kanalları sisteminin bir tanı mı nı verirken, Çinliler ve Japonlar, Çin tı bbı nı n temelini oluşturan meridyenler adı verilen benzer bir kanal sistemine sahiptir.

Machine Translated by Google

Yogik sistemde, omurganı n ortası ndan geçen, koksiksten başlayan ve en önemli kanal olan başı n tepesinde biten sushumnadı r. Japon Jin Shin Jitsu sanatı nda sushumna, iki bölümden oluşan Büyük Merkezi Kanal adı verilen merkezi meridyene karşı lı k gelir. Kavramsal meridyen dilde başlar ve vücudun merkezinden cinsel organları geçerek Vali meridyenine bağlı olduğu kuyruk sokumuna kadar iner. Vali, sushumna ile aynı yolu izler, ancak başı n üzerinden geçer ve burnun yanı ndan ağzı n tepesine kadar iner. Sushumna, Yogilerin bir insanda bulunan en güçlü enerji kaynağı olarak kabul ettiği Kundalini'nin (omurganı n tabanı nda bulunan sarmal yı lan enerjisi) yoludur. Büyük Merkez Kanal vücuttaki Chi enerjisinin ana kaynağı olduğu için aynı işleve sahiptir.

Kavramsal meridyen "Büyük Ana Akı şı " olarak bilinir. Yin meridyenlerinin en önemlisidir. Vali meridyeni, Yang meridyenlerinin en önemlisidir ve "Büyük Baba Akı şı " olarak adlandı rı lı r. Jin Shin Jitsu'da Büyük Merkezi Kanal, fiziksel bedenin ve süptil enerji sisteminin refahı için o kadar önemli kabul edilir ki, "bedenin ve ruhun yönetici enerji kanalı " olarak kabul edilir.

Kadim Yogik metinler bize ida ve pingala'nı n sushumna ile birlikte yönetici nadiler olduğunu ve birinci çakranı n (Muladhara) her iki yanı nda başladı ğı nı söyler. İda sol burun deliğinden, pingala sağdan yönlendirilir. Bazı otoriteler tarafı ndan ida ve pingala'nı n omuriliğin her iki yanı nda yer almaları nedeniyle sempatik sinir sistemine karşı lı k geldiği ileri sürülmektedir. Ancak bu hiçbir zaman kanı tlanamadı . Mesane meridyenlerine karşı lı k gelmeleri çok daha olası dı r. Yoga'daki nadiler ve Çin tı bbı ndaki meridyenler hakkı nda birçok farklı düşünce okulu olması na rağmen, hepsi bu kanalları n Çin tı bbı nda Chi (Ki) ve Yogik Sutralarda Prana olarak adlandı rı lan hayati enerji geçitleri olduğu konusunda hemfikirdir. Psikospiritüel bütünleşmede nadilerin bizim için önemi, nadilerin iki ana işlevinde yatmaktadı r: Birincisi, nefes aldı kları nda Prana'yı doğrudan havadan emmeleri ve nefes vermeleri üzerine toksinleri atma yetenekleridir.

Bu işlevinde nadiler, soluma sı rası nda akciğerlerden geçerken oksijen alan ve soluma sı rası nda atı k maddeleri dı şarı atan kana benzetilebilir.

İkinci işlev, Kundalini adı verilen yı lan enerjisini aktive etmekle ilgilidir. Kundalini kelimesi, halka veya bobin anlamı na gelen Sanskritçe Kundala'dan gelir. Sushumna'nı n tabanı nda aşağı ya bakan uyuyan bir yı lanla sembolize edilir.

Kadim Yogik geleneğinde bize, bir öğrencinin disiplin ve egzersiz yoluyla önce Kundalini'yi harekete geçirdiği söylenir.

Machine Translated by Google
yı lan yukarı doğru döner ve sonra sushumnadan taç çakraya ulaşana kadar yükselmesini sağlayarak. Bu başarı ldı ğı nda ve Kundalini tamamen uyandı ğı nda, ida ve pingala sushumna ile birleşerek bu hayati gücün seyahat edebileceği bir kanal oluşturur ve öğrenci aydı nlanmaya ulaşı r.

Nadiler, özellikle ida, pingala ve sushumna yoluyla enerji akı şı nı korumak ve artı rmak ve sushumna'nı n tabanı nda aşağı ya doğru uzanan yı lan enerjisini çözmek için, eski Yogiler Pranayama adı verilen bir dizi nefes egzersizi geliştirdiler. B. K S. Iyengar bize Pranayama'nı n "... Kundalini'nin çözülmesine neden olduğunu söyler. Yı lan başı nı kaldı rı r, sushumnaya girer ve çakralardan birer birer geçerek Sahasrara'ya zorlanı r."2

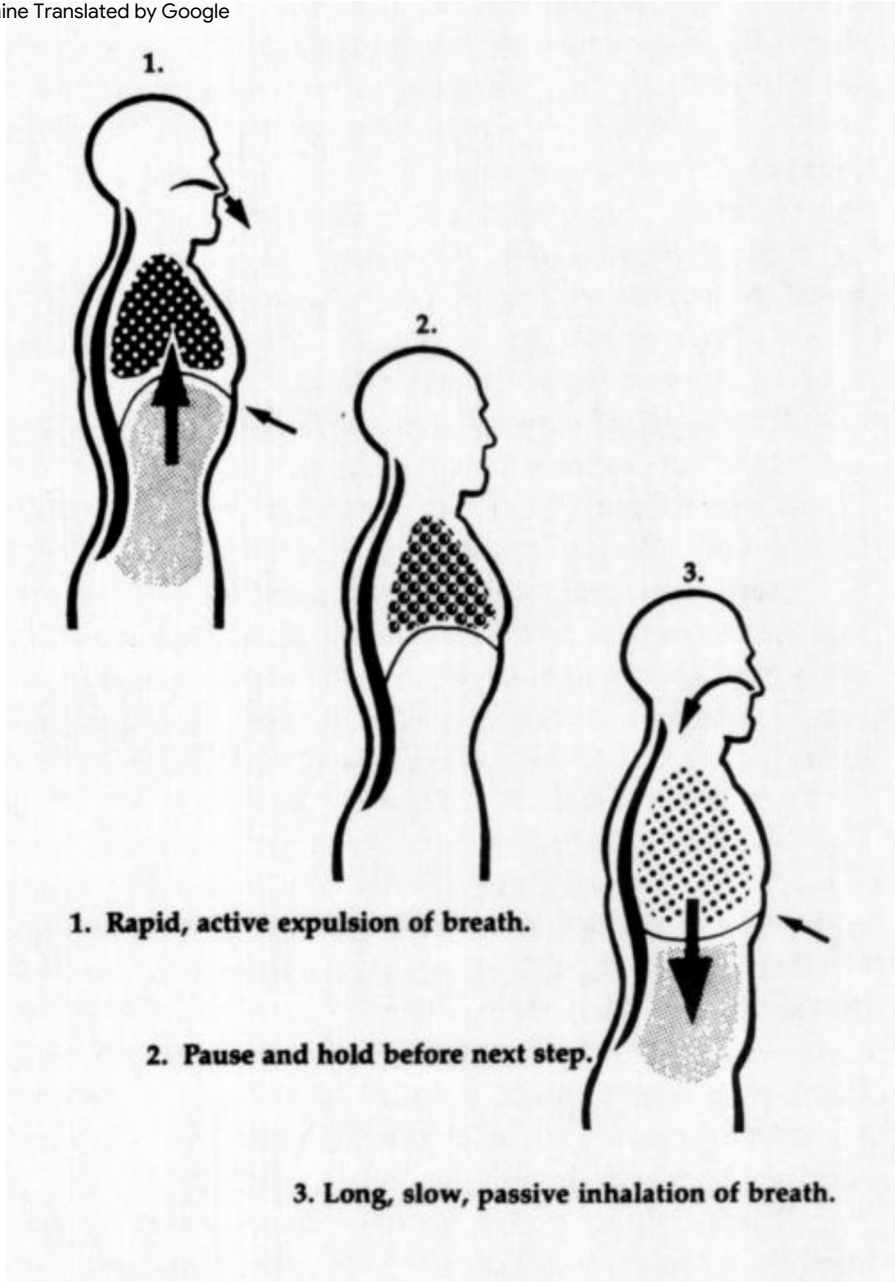
Bellow'un Nefesi

Aşağı daki egzersize "Körük Nefesi" denir. Sanskritçe'de Kapalabhati olarak adlandı rı lan bir Pranayama egzersizidir. Kapala "kafatası " anlamı na gelir ve Bhati "kafatası nı temizlemek" anlamı na gelir. Ana işlevi Kundalini'yi uyandı rmaktı r. Bununla birlikte, tı kalı nadileri, özellikle sushumna, pingala ve ida'yı temizlemede de yararlı dı r. Kapalabhati onları temizleyerek süptil enerji sistemi aracı lı ğı yla enerji akı şı nı artı rı r. Fiziksel düzeyde burun deliklerini, kulakları ve başı n içindeki diğer hava geçiş yolları nı temizler ve kanı n tam oksijenlenmesine ve toksinlerin atı lması na yardı mcı olur.

Bellow's Breath üç bölümden oluşan bir egzersizdir: hı zlı dı şarı atma, tutma ve ardı ndan yavaş nefes alma. Nefes almanı n aktif ve nefes vermenin pasif olduğu normal solunumun aksine, Kapalabhati'de nefes verme pasifken nefes verme aktiftir. Ayrı ca, diğer nefes egzersizlerinde ekshalasyon, inhalasyondan daha yavaştı r (genellikle iki kat daha uzun). Kapalabhati'de ise tam tersidir. Bellow's Breath, her biri pasif bir inhalasyonun takip ettiği kı sa aralı klarla keskin bir hava üflemesinden oluşur.

Aşı rı ya kaçmadan yapı ldı ğı nda, egzersiz sı rtı n düz olduğu herhangi bir pozisyonda uygulanabilir. Şimdilik, ya düz bir arkalı klı koltukta, ayakları nı z yere düz basacak şekilde ve elleriniz kucağı nı zda oturarak ya da nilüfer pozisyonunda yapmanı zı öneririm. Daha gelişmiş olduğunuzda, nilüfer pozisyonu tercih edilen pozisyondur. Körük Nefesinde karı ndan nefes alı p vermemize rağmen, boğaz tamamen hareketsiz kaldı ğı için teknikte önemli bir rol oynar.

Machine Translated by Google



Bellow'un Nefesi

Egzersize başlamak için sırtınız düz olacak şekilde rahat bir pozisyon bulun ve yoga ile nefes almaya başlayın. Yaklaşık iki dakika boyunca veya rahatlamış hissedene kadar yogik nefes alın. Ardından pozitif elinizi karnınıza koyun ve sonraki birkaç dakika boyunca nefesinizin ritmine dikkat edin. Ardından derin bir nefes alın ve karnınızı hava ile doldurun. Özellikle üst vücudunuzu koruyun

Machine Translated by Google
göğsünüz ve boğazı nız, düz ve sert. Vücudunuzun alt kı smı nı , özellikle de karnı nı zı gevşetin, böylece hava ile dolarken rahat bir şekilde genişler.
Bu pozisyonda karı n kasları nı zı , özellikle de büyük düz kasları nı zı keskin bir şekilde kası n. Bu kası lma havayı burnunuzdan yukarı ve dı şarı doğru itecektir. Hava dı şarı atı ldı ktan sonra, tekrar hafifçe uzayana kadar karnı nı zı hemen gevşetin. Hava doğal olarak ciğerlerinize geri çekilecektir.
Nefes almada efor yoktur. Ardı ndan, havayı tekrar yukarı ve dı şarı doğru zorlamak için karı n kasları nı zı n keskin kası lması nı tekrarlayı n. Bu, egzersizin ilk bölümünde izlemeniz gereken temel ritimdir.

Bellow's Breath'in ilk bölümü, hı zlı bir dizi keskin ritmik ekshalasyondan ve ardı ndan gelen pasif inhalasyonlardan oluşur. Pasif inhalasyon sı rası nda, havanı n nispeten yavaş girmesi için karnı kademeli olarak gevşettiğinizden emin olun. Yogik metinler, dı şarı atmanı n saniyenin onda ikisi kadar sürdüğünü, nefes almanı n ise onda sekiz ile onda üç arası nda değiştiğini ileri sürer.
Ancak hı z önemli değil. Daha ziyade kişiye bu alı ştı rmanı n olumlu etkilerini veren, dı şarı atmanı n ritmi ve gücüdür. Her ekshalasyonda göbeğin hemen altı ndaki bölgedeki karı n kasları na güçlü bir darbe uyguladı ğı nı zı hayal ederek, dı şarı atmanı n optimal olduğundan emin olabilirsiniz.

Bellow's Breath'in ikinci bölümü, son zorla sı nı r dı şı edilmenizin hemen ardı ndan başlar. Son zorla sı nı r dı şı edilmenizden sonra, burnunuzdan uzun, derin bir nefes alı n ve tutun. Aynı zamanda elinizi karnı nı zdan çekin. Birinci çakranı zdan sushumna aracı lı ğı yla başı nı zı n tepesine, yedinci çakraya kadar omurganı zda güçlü bir enerji dalgalanması hissedene kadar nefesinizi tutun. Enerji kafanı za ulaşı r ulaşmaz, kendinizi çok hafif hissedecek ve hatta biraz baş dönmesi hissedeceksiniz. Bu hisleri hissettiğinizde hemen burnunuzdan nefes verin. Nefes verirken, egzersizin serbest bı raktı ğı Prana'yı , hava burnunuzdan dı şarı atı lı rken bile vücudunuzdan geri gelmeye zorlayı n.

Egzersizin bu aşaması nda nefesiniz bir iç çekiş gibi duyulacak ve kendilerini dövüşe hazı rlayan Sumo güreşçilerinin nefeslerine benzeyecektir. İlk uzun ekshalasyondan sonra, ekshalasyon ve inhalasyon arası nda ayrı m yapmadan, burnunuzdan ikinci bir nefes alı n.

Nefesiniz normale dönene kadar bu şekilde devam edin. Ardı ndan, Bellow's Breath'in zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak üzerinizdeki etkilerini hissetmek için yaklaşı k beş dakika ayı rı n. Beş dakika sonra zihinsel olarak, "Körük Nefesini her gerçekleştirdiğimde, enerji sistemimi güçlendiriyorum ve onu tekrar uyum ve dengeye getiriyorum" diye onaylayı n. Sonra yavaşça birden beşe kadar zihinsel olarak sayı n. Beş numaraya ulaştı ğı nı zda gözlerinizi açı n. Tamamen uyanmı ş, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Machine Translated by Google

Kapalabhati her gün uygulanabilir. Sabahları kahvaltı dan önce pratik yapmak özellikle iyidir. Bir dizi nefes egzersizi yaparken, Körüklü Nefes ile başlamak en iyisidir. Yemekten hemen sonra yapmayı n, çünkü sindiriminizi bozar ve uyumadan hemen önce yapmayı n, çünkü sinirleri ve süptil enerji sistemini uyarı r ve sizi uyanı k tutabilir.

Bellow's Breath güçlü bir egzersizdir. Akciğerler buna yavaş yavaş alı şmak zorundadı r ve süptil enerji sistemi de öyle. Nadilerden akan Prana'nı n hem miktarı nı hem de basıncı nı artı rdı ğı nı z için, onu kaldı racak kadar güçlü olmayan bir sistemden çok fazla enerji geçirerek sisteme zarar vermemek önemlidir. Uygulamanı n ilk haftası nda, dakikada 40 nefes verme grupları gerçekleştirmelisiniz. Birinci gruptan sonra, yavaş ve rahat nefes alarak otuz saniye dinlenin. Sonra tekrarlayı n. Sonunda dakikada 100 ekshalasyondan oluşan gruplara ulaşana kadar gruba her hafta on ekshalasyon ekleyin, her 100 ekshalasyonluk grubun ardı ndan 30 saniyelik bir dinlenme süresi gelir. İstenen sonuçları elde etmek için 100 nefeslik beş grup yeterlidir ve daha ileri eğitim almadan bunun ötesine geçmemenizi öneririm.

Bu egzersiz vücuttaki en güçlü enerji akı şı olan Kundalini'yi etkilediği ve çok kuvvetli olduğu için dikkatle yaklaşı lmalı dı r.
Akciğer veya bronşiyal rahatsı zlı ğı olan herkes bunu uygulamamalı dı r.
Kalp rahatsı zlı ğı çekenler, başlamadan önce bir doktora danı şmalı dı r. Kalı cı olarak etkilenen herhangi bir bölge Kapalabhati tarafı ndan daha kötü hale getirilemeyeceğinden, amfizemi olan kişiler bunu uygulayabilir.
Bununla birlikte amfizem, akciğerlerin çok kı rı lgan olduğunu ve sağduyu gerektiğini gösterir, aksi takdirde daha fazla hasar mümkündür.

Yeni başlayan öğrencilerin kaçı nması gereken bazı yaygı n hatalar vardı r. Göğsün sert kalması gerektiğini unutmayı n; tatbikata katı lmaz. Öğrenci ayrı ca omuzları nı kaldı rmamaya, karnı nı çekmemeye veya omurgayı bükmemeye dikkat etmelidir.

Olumlu Etkiler

Körük Nefesinin temel etkileri hem fiziksel bedende hem de süptil enerji sisteminde görülebilir. Fiziksel düzeyde, akciğerlerden kalan hava temizlenir ve toksinler salı nı r. Tam yogik nefes bile ciğerleri bir nefes vermenin sonunda kalan son bayat hava izlerini tamamen boşaltmaz. Ancak, Körük Nefesindeki hı zlı ve keskin ekshalasyonlar akciğerleri bu artı k havadan kurtarı r ve böylece akciğerleri tamamen temizlemeyi başarı r. Diyafram, katı lı m büyük ölçüde pasif olsa da Körük Nefesine katı ldı ğı için güçlenir. Kendi kasları nı n kasılması yla hareket etmez, itilir.

Machine Translated by Google

karı n tarafı ndan geriye ve yukarı ya doğru. Bu hareketler sayesinde diyafram hareketli ve ince tutulur. Öğrenci karı n kasları nı , özellikle egzersiz düzenli yapı ldı ğı nda kademeli olarak güçlenen büyük, düz kasları daha iyi kontrol eder. Karı n kasları nı n aktivitesi, karı n duvarı ndaki yağ birikintilerini ortadan kaldı rma eğilimindedir. Karı n boşluğunun tüm organları da tonlanı r ve masaj yapı lı r. Bu, sindirim sistemi ve fiziksel bedenin bu bölgesiyle ilişkili bezler için geçerlidir. Sindirim daha aktif ve duyarlı hale gelir.

Bellow's Breath, kan ve solunum sisteminin hiperoksijenasyonu yoluyla sempatik sinir sistemini sakinleştirerek etkiler. Tüm sinir sistemi için bir toniktir.

Körük Nefesi kandaki oksijen ve karbondioksit dengesini de değiştirir. Egzersize başladı ğı nı zda, kandaki karbondioksit seviyesi önemli ölçüde düşer. Egzersiz iki üç dakika devam ettirilirse tüm kan sistemi temizlenir. Normal seviye, egzersizin bitiminden hemen sonra otomatik olarak yeniden kurulur. Bu egzersizin avantajı , kandaki karbondioksit seviyesindeki geçici düşüşün, hücrelerin karbondioksiti ortadan kaldı rması na izin vermesi ve bunun yerine oksijen ve normalden daha yüksek dozda Prana ile yer değiştirmesidir. Aynı zamanda kan hücreleri karbondioksit kaybederken oksijenle doymuş hale gelirler. Hücresel aktivitede ortaya çı kan artı ş, normalde hareketsiz yaşamlar süren insanlar için özellikle önemlidir. Bu şekilde Körük Nefesi hücresel solunumu uyarı r.

Kapalabhati tüm dokuları n titreşmesine neden olur. Tüm organizma, Kapalabhati'nin etkisi altı nda titrer ve bu titreşim, ince enerji sisteminin yanı sı ra tüm fiziksel beden üzerinde gençleştirici bir etkiye sahiptir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM XVI

DENGEYE ULAŞMAK HARA İLE

> Kendi gözünde bilge olma; Rab'den korkun ve kötülükten uzaklaşın.
> Göbeğine ve iliğine sağlık olacak.
>
> -Özdeyişler 2:7-8

Hara

Kişi süptil ve fiziksel bedeninin merkezlendiği ve dengelendiği noktanın farkında değilse, hiçbir miktarda enerji çalışması, enerji blokajlarını kırma, çakraları açma ve dengeleme, auraları temizleme vs. dengeye getiremez. İnsanların büyük çoğunluğu omuzlarının hemen üzerindeki bir noktadan dengede dururlar ve orada kukla gibi asılı dururlar. Fiziksel bedenleri, duruşları ve hareket biçimleri bu durumu yansıtır.
İnsanların çoğu başlarının hemen altında merkezde oldukları ndan, dünyayı aşırı derecede zihinsel bir şekilde deneyimleme eğilimindedirler. Ayrıca, bir kukla gibi omuzlarından sarkan insanlar, fiziksel bedende ve ince enerji sisteminde bulunan birçok soruna eğilimli hale gelirler.

Kötü duruş, Prana'nın süptil enerji sistemi yoluyla akışını engelleyen kronik kas gerginliği, sıkıştırılmış ve bükülmüş omurga, sıkışık vücut organları ve zayıf kan dolaşımı gibi sorunlar doğrudan dengesizlikle ilişkilendirilebilir. Dengesiz olmak eklem ve bağları zorlar, zihinsel ve fiziksel yorgunluğa katkıda bulunur. Ayrıca, kalbin ve Ajna merkezinin bir işlevi olan ikinci dikkat bloke edildiğinden kişi düzgün bir şekilde dengelenmediğinde bütünleşme süreci engellenir. Bugün insanları etkileyen pek çok sorun gibi, bu merkez kaybı, bu dengesizlik de bir medeniyet hastalığıdır. Teknolojinin daha az olduğu zamanlarda, insanlar dünyayla çok daha farklı ilişkiler kuruyor. Çevreleriyle çok daha bütünleşmiş ve bu nedenle çok daha merkezlenmişlerdi. Ancak modern dünyada rasyonel zihin kral oldu. Omuzlarına odaklanarak ve akılcılığa (bilince) taparak, insanlar gerçek merkezlerini, gerçek denge noktalarını gözden kaçırdılar. Bir kişi düşünce ve başarı ağına yakalanırsa, zihnin zihinsel bedende kök saldığını ve zihinsel bedenin BEN'e demirlediğini unutursa, gerçek benliğini gözden kaçıracak ve oynanan sonsuz oyunun tuzağına düşecektir. onun tarafından

Machine Translated by Google
bilinç ve ego. Bir kişinin bilinçte hapsolmuş bir ego tarafı ndan yaratı lan blokajları aşması nı n bir yolu, kendi doğal merkezini bulmaktı r - hem fiziksel bedenin hem de süptil bedenlerin merkezi. Bu merkeze Hara denir. Bir kişinin fiziksel merkezidir, ama daha fazlası dı r. Hara bir tavı rdı r, bir varoluş biçimidir, kişinin içinden hareket ettiği ve zarafetle hareket ettiği, kişinin uygun zamanda uygun olanı yaptı ğı merkezdir. BEN'de merkezlenmiş olmayı umuyorsa, kişinin akması gereken denge noktası dı r. Kişi her zaman Hara'da merkezlenmiş olarak, doğuştan hakları olan süptil bedenlerinin enerjisine ve bilincine erişebilir.

İnsanı n merkezi olan Hara, göbeğin hemen altı nda bulunur; tam olarak üç parmağı n genişliği. Hara hakkı ndaki bilgimizin çoğu Japonca'dan gelir ve Japonca'da "Hara" kelimesi kelimenin tam anlamı yla göbek anlamı na gelir. İnsanı n fiziksel ve enerjisel olarak dengesini bulduğu yer karnı dı r.

Fiziksel bedenin geri kalanı nı denge ve dengeye getirmeden önce Hara'nı n farkı na varmalı ve onu geliştirmeliyiz. Hara'yı geliştirmenin en etkili yolu, "Nara Nefesi" adlı bir egzersizle başlamaktı r.

Taocu gelenek, yı llarca "Hara Nefesi" uyguladı ktan ve Hara'nı n doğası nda bulunan Ki enerjisini etkinleştirdikten sonra, ustaları n üzerine oturarak buzu eritebildiklerini veya kı şı n okyanusta yüzebildiklerini savunur. "Altı n Soba" olarak adlandı rı lan "Hara'nı n ı sı tan özelliklerini" kendiniz deneyebilirsiniz. Özellikle kı ş ayları nda çok pratik olabilir. Soğuk havalarda dı şarı daysanı z ve yeterince giyinmediyseniz, "Hara"yı deneyin. Nefes alma" egzersizini hemen takip edin. İçinizi hemen ı sı tacağı nı göreceksiniz.

Hara Nefes

Hara nefesini sı rtı nı z düz olduğu sürece herhangi bir rahat pozisyonda uygulayabilirsiniz. Yemek yedikten sonra ve uykunuz geldiğinde Hara nefesi uygulamamak en iyisidir. İlerledikçe, egzersizi oturma veya ayakta durma pozisyonunda yapabilirsiniz, ancak şimdilik sı rt üstü uzanarak yapmanı zı öneririm. Gözleriniz kapalı olmalı ve ağzı nı zı n rahatça açı k kalması na izin vererek çenenizi gevşek tutmalı sı nı z. Bu pozisyondan yogik olarak nefes almaya başlayı n. Yaklaşı k üç ila dört dakika yojik bir şekilde nefes alı n ve ardı ndan zihinsel olarak "Şimdi derinden rahatladı m, eskisinden daha iyi hissediyorum" diye onaylayı n. Kendinizi hazı r hissettiğinizde, zihinsel dikkatinizi göbeğinizin tam altı nda üç parmak genişliğindeki Hara'nı za getirin. (Dikkat vermek derken konsantre olmayı kastetmiyorum. Çoğu insanı n anladı ğı şekliyle konsantrasyon, kişinin dikkatini yalnı zca bir nesneye yönelttiği ve kendisini diğer her şeye kapattı ğı tamamen zihinsel bir süreçtir.) Tercih edilen teknik, ikinci dikkati kullanmaktı r. .

Machine Translated by Google

Dikkatinizi verirken, bilinçli zihninize dilediği yerde gezinme özgürlüğü tanı yabilirsiniz. İkinci dikkatinizi kı sa bir süreliğine Hara'nı za odakladı ktan sonra, o yaşamsal noktadan gelen hisleri hissedeceksiniz. Öğrenciler genellikle sı caklı k, karı ncalanma hissi, zonklama hissi, soğukluk veya bası nç yaşarlar. Bu duyguları n hiçbiri sizi endişelendirmesin; hepsi normal tezahürlerdir. Birkaç dakika sonra, Hara'yı daha fazla etkinleştirmek için iki elinizi de doğrudan Hara'nı zı n üzerine koymanı zı istiyorum. Aynı zamanda dilinizi üst damağı nı za dişlerinizin hemen arkası na değdirin. Bu, Yönetici ve Kavramsal meridyenleri birbirine bağlayacaktı r.

Bu pozisyonda, ondan yayı lan Prana (Ki) seviyesini artı rarak ve bilincinizi Hara'da merkezleyerek Hara'nı zı aktive etmeye hazı rsı nı z.

Hara'yı etkinleştirmek için, burnunuzdan Hara'ya beşe kadar derin nefes alarak başlayı n. Hara'yı havayla doldururken, havayla birlikte bir sı vı nı n da aktı ğı nı ve Hara'yı enerji ve ı şı kla doldurduğunu gözünüzde canlandı rı n. Bu elbette Prana'dı r. Dikkatinizi Hara'ya odaklarken nefesinizi beşe kadar sayı n. Bu noktada bilincinizi Hara'ya getirin. Kendinizi bu noktadan itibaren hissettiğinizi ve düşündüğünüzü hayal ederseniz, bunu yapmak en kolay olacaktı r. Tutma sı rası nda, Prana seviyesi arttı kça karı n bölgenizdeki organlara ve dokulara enerji veren "Altı n Soba"nı n ı sı ndı ğı nı hissetmeye başlayacaksı nı z.

Beşe kadar sayarak nefesinizi tuttuktan sonra, beşe kadar sayarak ağzı nı zdan nefes verin ve dilinizi normal konumuna getirin. Ekshalasyon ile bir sonraki inhalasyon arası nda herhangi bir ayrı m olmamalı dı r. Sadece tutmada doğal ritim bozulur. Bu teknik, yaklaşı k 20 dakika boyunca haftada iki ila üç kez yapı lmalı dı r. Bu, psiko-spiritüel bütünleşmede önemli bir alı ştı rmadı r çünkü bu alı ştı rmada ustalaşarak gerçek merkeziniz olan Hara'ya geri dönersiniz. Karlfried Graf von Durckheim bize, "Doğru temel merkezi bulma görevi, yalnı zca azim ve samimiyetle, acı dan korkmadan ve büyük bir sabı rla Hara'yı engelleyen her şeyin üstesinden gelen ve gelişmiş Hara'nı n ifade ettiği şeyi ilerleten kişi tarafı ndan yerine getirilebilir" diyor. .Beden-ruh merkezini edinmeden tam bir insan olmak mümkün değildir."' Dengeli olmak o kadar önemlidir ki, Hara'ya sadece nefesi geri getirmek yetmez.

Bir kişinin yaptı ğı her şeyin kökleri Hara'da olmalı dı r.

Japonya'da Hara, tüm kişinin dengelendiği nokta olarak düşünülür. Bütünlük, kişi Hara'yı bulduğunda ortaya çı kan bir durumdur.
Hara sadece bir denge noktası olarak değil, bir durum ve bir denge durumu olarak da düşünülebilir.

Japonca bilgisine sahip olanlar, Hara kavramı nı n Japon diline sı zdı ğı nı bulmuşlardı r; Hara No Chiisai Hito gibi söyleyerek; küçük göbeği olan adam veya Hara No Dekite Inai Hito: Karnı nı doyurmamı ş olan, Japonya'da olgunlaşmamı ş veya eksik olanlara uygulanı r.

Machine Translated by Google
sosyal zarafet veya başkaları yla iyi ilişki kurma yeteneği ve iç uyumsuzlukları nedeniyle aslı nda başkaları nı yabancı laştı rı r. Öte yandan, bütün insandan kaynaklanan, BEN'İM'in bir ifadesi olan eylemlerin, bir erkeğin karnı ndan geldiği söylenir. Bir kişinin düşünceleri BENİM'in bir ifadesi olduğunda, Japonlar Hara De Kangaeru derler: göbekten düşünmek veya bir kişinin sesinin sesi, içindeki adamı n bir ifadesi olarak vücudunda yankı landı ğı nda, Japonlar Hara Goe'den söz eder. : göbek sesi.

Çalı şmamda, bir kişinin kendini ifade etme biçiminin, onun süptil enerji sisteminin durumunun ve bütünleşme seviyesinin bir yansı ması olduğunu buldum. Konuşma, duruş, hareket, düşünme: kişi bütünlüğe ulaşmayı umuyorsa, bunları n hepsi Hara'da merkezlenmelidir. Sesin tonu ve yankı landı ğı yer bile önemlidir. Kişinin tamamı nı n ifadesi olması için her zaman Hara'da merkezlenmiş olması gerekir. Ses Hara'dan gelmediğinde, BEN'İM ile kendini ifade organları arası nda bir boşluk olduğu için ciddi zorluklar ortaya çı kar. Durum böyle olduğunda, ifade edilen duygular BEN'den değil, bilinçten gelir. Bilinçsizlik yoluyla BEN'den yayı lan derin duygular ortaya çı ktı ğı nda, bilinçte hapsolarak ses, kişinin ifadesi için bir araç olarak mevcut olmayabilir. Bunu, boyunları ndan veya kafaları ndan konuşuyormuş gibi görünen veya sesi boş gelen insanlarda görebilirsiniz. veya kı zgı n veya üzgün oldukları nda boş. Hara'dan gelen ses Hara Goe gerçektir; tüm vücutta yankı lanı r. Ses Hara'dan geldiğinde, kulağa derin gelir, özü ve gücü vardı r. İnsanlar bilinçsizce Hara'dan konuşan insanları n yanı nda kendilerini güvende hissederler. Japonya'da bir kişinin sesi Hara'dan gelmiyorsa samimiyetsiz, güvenilmez ve olgunlaşmamı ş olarak kabul edilir.

imalar

Armonilerin söylenmesi, sesi Hara'da merkezleme etkisine sahiptir.

Yüzyı llar boyunca, Kuzey Hindistan'daki Tibet'te, Japonya ve Çin'deki bazı Budist manastı rları nda imalı şarkı lar söylendi ve icra edildi. Afrika'daki bazı Pigme kabileleri bile imalı tonlar kullandı . Eski halk şarkı ları armonilerle söylendi ve Güney Amerika And Dağları 'ndaki şarkı cı lar da imalı şarkı söyleme pratiği yaptı . Armoniler neredeyse her zaman dini veya manevi bir bağlamda söylenir. Geç Orta Çağ'daki Gregoryen ilahiler, armoni şarkı söylemenin ustaca koleksiyonları dı r. Doğulu müzisyenler ve dinleyiciler normalde armonilerin çok daha bilincindedirler ve telli tonu yalnı zca armonileri geliştirmek için bir araç olarak görürler.

Tantrik gelenek, bu yüzyı la kadar ahenkli şarkı söyleyerek güçleri ve enerjileri yükseltme bilgisini bir sı r olarak sakladı . Ama şimdi, armonilerin söylenmesi, sekiz ası rdı r neredeyse hiç yokken, Avrupa'da yeniden önem kazandı .

Machine Translated by Google

Bugün, armoni şarkı söylemek, bir kişiye kendisini Hara'da merkezlemesi için keyifli bir yol sunuyor. Kişi, kendisinin kaybolan parçaları nı hatı rlar ve kurtarı r. Bu şekilde, uzun zaman önce unuttuğu enerjinin seslerini, tonları nı ve frekansları nı keşfeder. Tüm bunları n bir kişi üzerinde çok rahatlatı cı ve sakinleştirici bir etkisi vardı r, onun tamamen gevşemesine ve benliklerin birliğine, BEN'e teslim olması na izin verir.

Aşağı daki alı ştı rmadaki yönergeleri izlerseniz, armonileri başarı lı bir şekilde söylemekte sorun yaşamazsı nı z.

Sı rtı nı z düzken rahat bir oturma pozisyonu bularak aşı rı tonlu şarkı söylemeye başlayı n ve yogik bir şekilde nefes almaya başlayı n. Nefes alı rken dilinizin ucunu ağzı nı zı n üst kı smı na dayayı n. Sonra diliniz hafifçe kı vrı lı rken nefes verin. Havayı ses çı karmadan ve biraz kuvvetle ama dişlerinize baskı uygulamadan dı şarı bı rakı n. Ağzı nı z ve diliniz, dilinizin alt kı smı ile ağzı nı zı n çatı sı arası nda küçük bir açı klı k olacak şekilde konumlandı rı lmalı dı r. Dilinizin ucu geriye bakar ve delik havanı n geçmesine izin verir ve armoniler bu boşluktan oluşur.

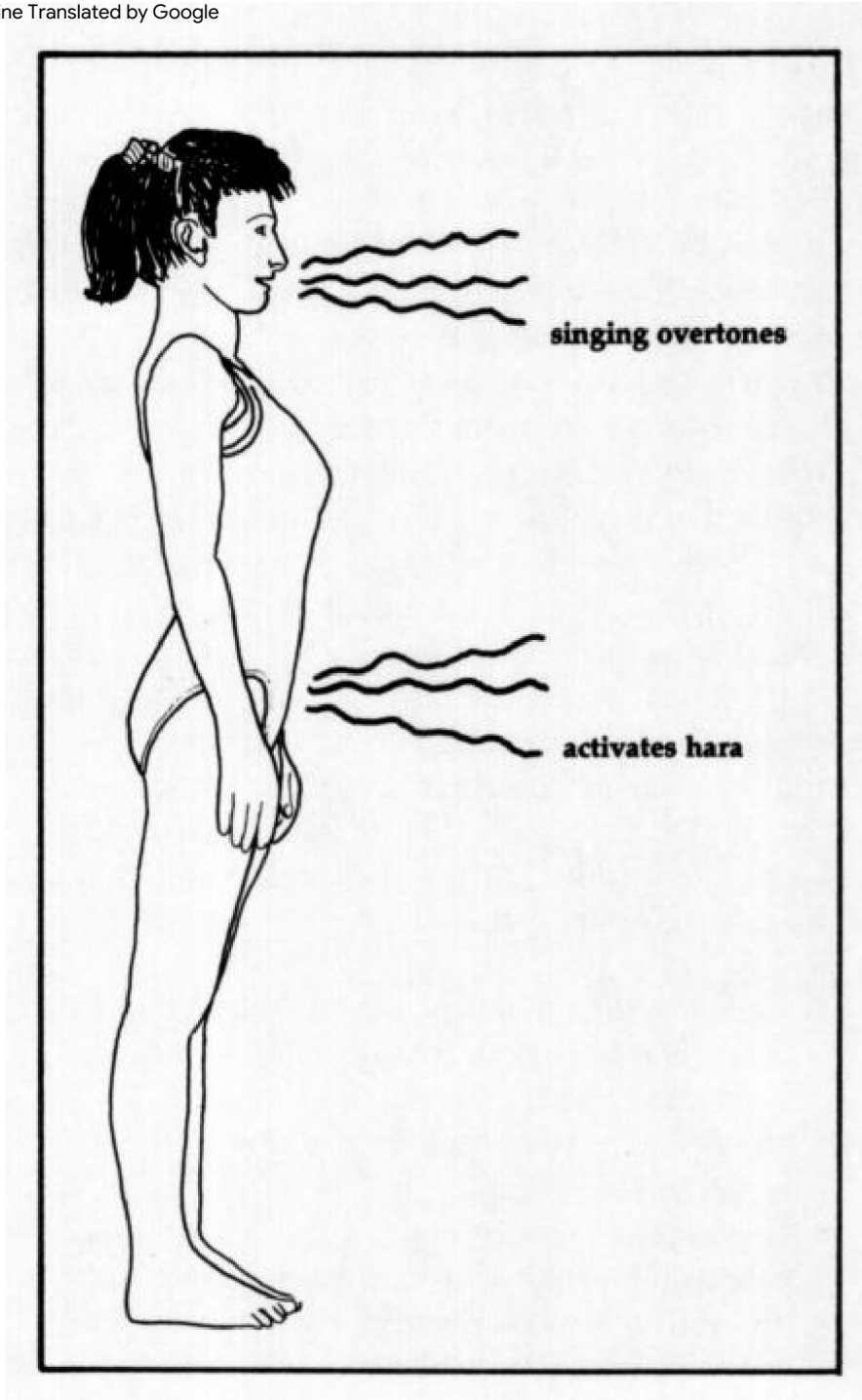
- Sizin için rahat olan bir ton seçin. Ton, Hara'nı zdan yankı lanacak kadar derin olduğunda en iyisidir.

- Dilinizin kenarları nı n elinize değmesi de önemlidir.
  dişler.

- Mantra söylerken sesi boğazı nı z yerine üst damağı nı zdan ve burnunuzdan çı karı n.

- Ses oluştuğunda, dilinizi dişlerinize doğru kaydı rı n, armoniler yükselecektir; dilinizi geriye doğru kaydı rı n ve imalar derinleşecektir.

Machine Translated by Google



Hara, şarkı imaları yla etkinleştirilebilir.

Machine Translated by Google

• Ayrıca, ağzınızı büzerek ve dudakları nızı ayarlayarak, açıp kapatarak da tonu etkileyebilirsiniz.

Her sesli harfi (u, o, a, e, i) ayrı ayrı söylediğinizde, keşfedeceksiniz her birinin vücudunuzun farklı bir bölümünden yankılanması:

U — in the lower part of the spine
O — in the belly
A — in the heart, chest
E — in the throat
I — in the third eye
Hm — in the crown

Her gün en az on dakika ahenkli şarkı söyleme alıştırması yapmanızı öneririm. Sesli harflerin her birini gözden geçirin, böylece vücudunuzun her parçası üst tonlarının titreşimlerinden etkilenir. Mantra söylemeyi bitirdikten sonra, gözleriniz kapalı olarak yaklaşık on dakika dinlenmenizi, yogik nefes almanızı ve fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nasıl hissettiğinize dikkat etmenizi öneririm. On dakika sonra veya tatmin olduğunuzda, zihinsel olarak birden beşe kadar sayın. Beş numaraya ulaştığınızda gözlerinizi açın. Uyanık, tamamen gevşemiş hissedeceksin ve Hara'da merkezlenmiş olacaksın.

Hazrat Inhalat Khan bize şunu söylüyor:

> Müzik, evrenin uyumudur... evrenin minyatürü olan insanda tezahür eden hayat işte bu uyumdur.
>
> Müziğin en harika yanı, düşünmeden veya konsantre olmadan meditasyona başlayabilmenizdir. Müzik, bilinç ile bilinçaltı arasında, biçim ile biçimsizlik arasında köprü kurar. Akıllı anlaşılabilen ama şekli olmayan bir şey varsa, o zaman bu müziktir.2

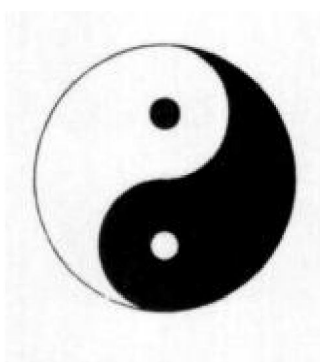
Machine Translated by Google

BÖLÜM XVII

CİNSİYET HER ŞEYDE

Kaynaşma eyleminde seni tanı yorum, kendimi tanı yorum. Herkesi tanı yorum ve hiçbir şey bilmiyorum.

Hermetik felsefede bize "Cinsiyet her şeyin içindedir; her şeyin eril ve dişil ilkeleri vardı r; cinsiyet tüm düzlemlerde tezahür eder" denilir. Cinsiyet, fiziksel düzlemde cinsellik olarak tezahür eder. En kaba düzeyde cinsellik, erkek ve dişinin üreme amacı yla birleşmesine neden olan ilkedir. Ancak cinsellik, yaşamları mı zı etkileyen ve birçok yönden yöneten daha büyük toplumsal cinsiyet ilkesinin bir parçası olarak görülmelidir. Bir gezegeni, etrafı nda döndüğü yı ldı zla olan ilişkisini dikkate almadan tanı mlayamayacağı mı z gibi, bir insanı da toplumsal cinsiyetle ilişkisinin dı şı nda tanı mlayamayı z. Doğu'da cinsiyet bu sembolle temsil edilir. Sembol kutuplaşmayı , eril (Yang) ve dişil (Yin) enerji arası ndaki ilişkiyi temsil eder ve her şeyin doğası nda vardı r.



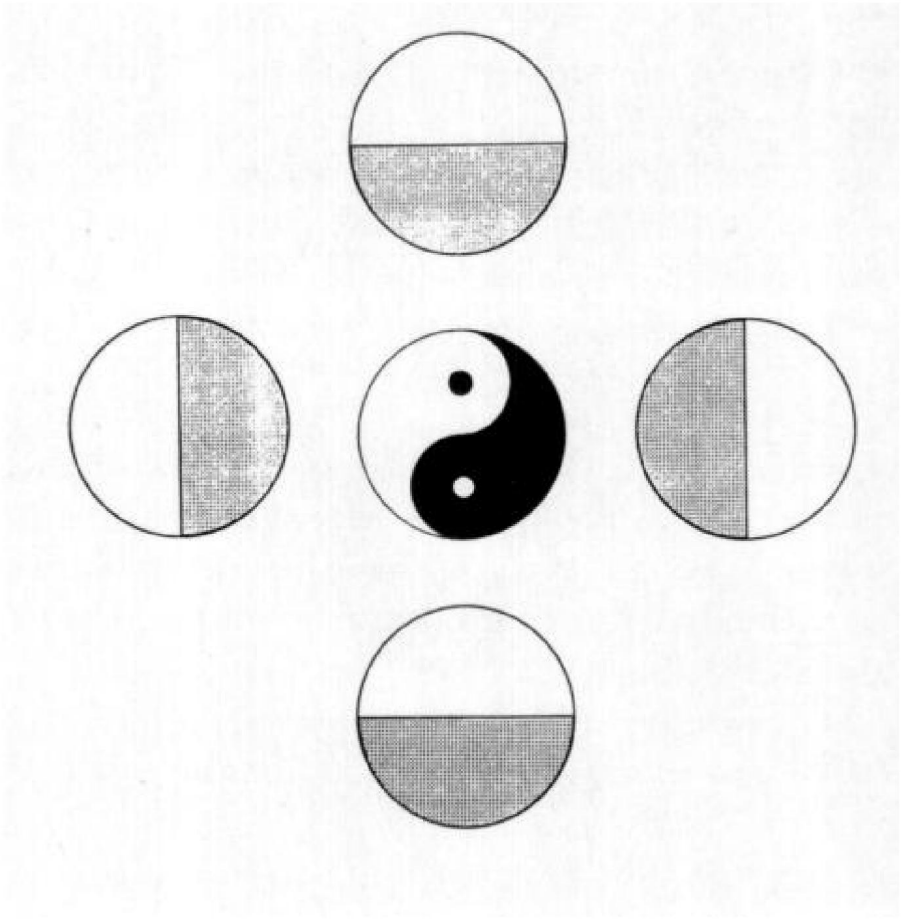
Yin Yang Sembolü

yin Yang

Taocu bize, tezahür eden evren var olmadan önce hiçliğin olduğunu ve hiçliğin içinde Ching Shing Li'nin, yani kozmik enerjinin (Prana) olduğunu söyler. Ana rahmine düştüğü anda, bu kozmik güç Çinliler tarafı ndan Yin ve Yang olarak bilinen ikiye bölündü.
Evrenimizde tezahür eden her şey, onun özel Yin dengesiyle tanı mlanı r.

Machine Translated by Google

ve Yang.



Yin kadı nlı ğı , bedeni, ruhu, toprağı , ayı , suyu, geceyi, soğuğu, karanlı ğı , kası lmayı temsil eder.

Yang ise zı t özelliklere sahiptir. Yang erkektir,
zihinsel, ruh, cennet, güneş, gün, ateş, ı sı , güneş ı şı ğı , genişleme.

Ancak hiçbir şey tamamen Yin veya Yang değildir. Her şeyde her ikisinin de unsurları vardı r.

Evrendeki denge zı tlı klar ilişkisinin ürünüdür.

Yin ve Yang güçleri asla durağan değildir, kendi içlerinde ve kendi dı şı ndaki şeylerle ilişki içinde sürekli değişirler. Fazla Yin, Yang'a ve çok fazla Yang, Yin'e dönüşür. Su bize bunun mükemmel bir örneğini veriyor; su (Yin) donarak (Yin) buza (Yang) dönüşür.

Machine Translated by Google

İnsan cinselliği Yin/Yang kavramı dı şı nda anlaşı lamaz ve evrendeki diğer olaylardan ayrı bir olay olarak düşünülemez. Olaylar gerçekte yalnı zca farklı kutuplara (Yin veya Yang konsantrasyonları) sahip güçler (enerji alanları) arası ndaki etkileşim noktaları olduğundan, cinsellik kozmik ilişkilerin bir aynası dı r.

Tantrik görüşte insan ve ilişkileri, evrenin, hatta daha iyisi mikro kozmosta tüm evrenin bir aynası dı r. Tantrik görüşte evrenin kendisi, erkek ve dişi ilkesinin birliği olarak görülür; Dişi Yin, eril tohum (Yang) tarafı ndan sürekli olarak emprenye edilir.

Bu sürekli yaratı m ve bu eylemin uyandı rdı ğı cinsel zevk, Tantrik deneyimin ve Tantrik bütünlük (aydı nlanma) görüşünün merkezinde yer alı r.
Tantra'da evren, karşı tları n birleşmesi yoluyla sürekli olarak yaratı lmaktadı r. Ortaya çı kan mutluluk, cinsel birliktelik yaşayan bir çiftin deneyimlediği tam bir cinsel mutlulukla temelde aynı görülüyor. Böylece, Tantra'da insan cinselliği, yalnı zca çiftleşme eyleminin ötesine geçer. Bütünlüğe ulaşmak için bir araç haline gelir. Tantra'da, iki bireyin cinsel birliktelik yoluyla kendilerini ayrı hissettiren engelleri yı kabilecekleri ve ayrı lı ğı n ötesine geçerek birbirleriyle ve evrensel alanla birleşme deneyimine geçebilecekleri kabul edilmektedir.

William Reich bunu bu yüzyı lı n başları nda fark etti. Duygusal sağlı ğı n, bir kişinin tam orgazma ulaşma yeteneği ile ilgili olduğunu gördü.
Reich, çalı şması nda şu özelliklere sahip bir nevrotikle hiç karşı laşmadı ğı nı belirtti: tam orgazma ulaşma yeteneği. Bir nevrotik, enerjisinin tüm yayı lı mı nı bloke ederek, tam orgazm yaşayamadı çünkü korkusu, bu durumda ikinci çakradan serbest enerji yayı lı mı için gerekli olan teslim olmayı engelledi. Reich, orgazmı basit bir boşalmadan daha fazlası , cinsel organları n bir işlevi ve ikinci çakra yoluyla enerjinin dı şarı ya salı nması olarak gördü. Tamamen genital boşalmada, enerji aslı nda boşa harcanı r, çünkü ikinci çakra yakı ndaki çakralardan enerji çeker ve onu cinsel enerjiye dönüştürüldüğü ikinci çakraya çeker.

Bu tür bir orgazm partnerleri birbirine yaklaştı rmak yerine aslı nda onları uzaklaştı rma eğilimindedir. Bunu, enerjinin aynı anda yedi çakranı n hepsinden dı şa doğru yayı lması nı engelleyerek yapar. Üçüncü ve dördüncü çakraları n normal radyasyonu, bu olduğunda özellikle bozulur. Üçüncü ve dördüncü çakra yoluyla serbest enerji yayı lı mı nı bozarak, partnerlerin birbirlerine karşı hissettikleri hassasiyet, sevgi ve normal yakı nlı k bozulur. Genellikle, tamamen genital bir boşalmadan sonra, eşler kendilerini ayrı hissettikleri için hemen ayrı lma arzusu duyarlar ve bu onları n acı çekmesine neden olur.

Öte yandan, sağlı klı bir orgazmda dönüştürülen ikinci çakranı n enerjisidir. Partnerlerin heyecanı ikinci çakradaki enerjiyi arttı rı r ve bu artan enerji durmadı ğı için

Machine Translated by Google
enerji sistemindeki blokajlar veya kaslardaki gerilim ile, birinci çakraya indirilerek ve yedinci çakraya kadar yükseltilerek insan enerjisinin tüm spektrumuna dönüştürülür. Bu artan Prana, tüm sinir sistemini uyararak nadiler boyunca yayılır.

Bu, tüm vücudu, özellikle kızarık ve daha hassas hale gelen cildi doğrudan etkiler. Fazla enerji auraları doldurur ve alanlar kesişirken, partnerler tam orgazmla eşanlamlı olan birbirleriyle tam bir birliktelik yaşarlar. Doruk anında her partnerin yedi çakrası aynı anda patlar ve onları tüm seviyelerde birleştirir.

Yaşadıkları tam orgazm nedeniyle, sadece daha fazla enerji yaşamakla kalmaz, aynı zamanda derin bir yakınlık ve aşkın aşk yaşarlar.2

Sempozyumda Platon, Hephalstus'a cinsellik hakkında hepimizin sezgisel olarak hissettiği şeyin özüne inen bir soru sordurur. Hephalstus sorar: "Belki de özlediğiniz bu, gece gündüz birbirinizden asla ayrılmayacağınız mükemmel, karşılıklı bir kaynaşma değil mi? İstediğiniz buysa, sizi eritmeye ve kaynatmaya hazırım. önceden olduğunuz iki varlık yerine sizi tek bir varlığa indirgemek için ateşle bir ve aynı bireye; bu şekilde tüm hayatınız boyunca birbirinizle bir arada yaşayabilirsiniz ... "3

Tantra gibi psiko-ruhsal bütünleşmede, kişi genellikle daha geleneksel ruhani ve psikolojik okullar tarafından reddedilen insan bedeninin enerjilerine başvurur. Onları reddetmekle kalmıyor, aktif olarak geliştiriyoruz. Tantrik aziz, manevi bir varlığın antitezi olarak kabul edildi. "Deli gibi göründüğü için" bize "çok mutlu" deniliyor "şaraptan kızarmış gözleri dönüyor. Sanat yapıtlarıyla çevrili ipek minderlerde oturuyor, acı biberle pişirilmiş sıcak domuz eti yiyor. Sol tarafta usta bir kız oturuyor. birlikte içtiği ve defalarca kendinden geçmiş cinsel ilişkiye girdiği aşk sanatları
... "4

Cinsel enerjinin salıverilmesini bütünlük deneyiminin merkezi olarak gören sadece Tantra değildir. Alice Bailey bize şunu söyler: "Bu merkezin (ikinci çakra) yoğun fiziksel dışsallaştırılması, insanın mevcut dualistik ifadesinde geçici olarak ayrılmış olsa da, onları temel bir birlik olarak üreten-görünen insan organları olan gonadlarda bulunur. .
Unutulmamalı dır ki bu ayrılık, kaynaşmaya yönelik güçlü bir itkiyi besler ve bu harmanlama dürtüsüne seks deriz. Seks, gerçekte, birliğe yönelik içgüdüdür; her şeyden önce fiziksel bir birlik. Bu, ilahi olanla birleşme dürtüsüne verdiğimiz ad olan (çokça yanlış anlaşılsa da) mistisizmin doğuştan gelen ilkesidir."6

Cinsel enerji ve onun uygun ifadesi ve dönüştürülmesi, psikospiritüel bütünleşme çalışmasının merkezinde yer alır. Ancak anlaşılması gereken ilk şey, cinsel enerjinin bir Prana biçimi olduğudur. bir şeyden başka bir şey değil

Machine Translated by Google

insan enerjisinin tüm spektrumu içindeki frekans aralığı. Fiziksel bedende var olan elektrik enerjisini başka bir şeye dönüştürebileceğimizden veya bükebileceğimizden daha fazla silinemez veya başka bir şekle bükülemez.

Akışı Geliştirmek

Cinsel enerjinin normal akışı (orgazm sırasında hariç) ikinci çakradan sushumna yoluyla başın tepesindeki yedinci çakraya kadar yukarı doğrudur. Bu akış korku ve süptil enerji sistemindeki blokajlar nedeniyle bozulduğunda, çocukken sahip olduğumuz sihir, heyecan, huşu kaybolur.*

Süptil enerji sisteminden yukarı doğru akan cinsel enerjinin bozulması yaygın bir sorundur. Bugün toplumda depresyonun önde gelen nedenidir. Depresyon normal olarak ergenlikte başlar ve kadınlarda erkeklerden daha sık görülür çünkü toplum bir kadının cinsel enerjiyi ifade etme biçimine daha fazla kısıtlama getirir. Pek çok kadın, korku ya da kafa karışıklığı yüzünden cinsel enerjinin ikinci çakraları ndan yayılmasını engellemeye çalışır çünkü yanlış türde dikkat çekeceklerinden korkarlar. Ne yazık ki, kadınlar bunu yaparak, istemeden cinsel enerjinin yukarı akışını engelliyor.

Erkekler genellikle sekse düşkünlük göstererek (bunu bir uyuşturucu gibi kullanarak), bu şekilde enerjilerinin doğal olarak yukarı doğru akmak yerine ikinci çakradan dışarı akmasına izin vererek akışı başka bir şekilde bozarlar.

Sushumna Meditasyonu

Cinsel enerji omurgadan yukarı akarken, içinden geçtiği her çakra frekansı artırır. Sushumna Meditasyonu adını verdiğim aşağıdaki egzersiz, bu akışı geliştirmek ve omurganızdan yukarı akarken cinsel enerjiyi daha yüksek frekanslara dönüştürmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Sushumna Meditasyonuna başlamak için sırtınız düz olacak şekilde rahat bir pozisyon bulun. Gözlerinizi kapatın ve yoga nefesine başlayın. İki veya üç dakika yojik bir şekilde nefes alın ve ardından dikkatinizi omurganızın tabanındaki ilk çakranıza getirin. Hemen nefesinizi birinci çakranıza getirin ve ikinci dikkatle çakrayla ilişkili duyguları hissetmeye başlayın. Dikkatinizi yaklaşık iki dakika birinci çakrada tutun. Birinci çakradan başlayarak, her seferinde bir santimetre, dikkatinizi ve nefesinizi yavaşça omurganızdan yukarıya doğru hareket ettirin. Zihinsel dikkatiniz ve nefesiniz tarafından uyarıldığında titreşmeye başlayacak olan ikinci çakranıza ulaşana kadar her omurun enerjisini ve hislerini hissedin. Titreşim noktasında, çakra ile ilgili duyguları hissedeceksiniz ve yaklaşık iki dakika boyunca oradaki enerjiyi tam olarak hissedeceksiniz.

İki dakika sonra veya kendinizi tatmin hissettiğinizde, dikkatinizi yavaşça çekin.

Machine Translated by Google
ve üçüncü çakraya ulaşana kadar omurga boyunca her seferinde bir santimetre yukarı doğru nefes alın. Ardından, üçüncü çakra ile ilişkili enerjiyi iki veya üç dakika boyunca tam olarak deneyimleyin. Yedinci çakra boyunca bu şekilde devam edin. Herhangi bir noktada duyu, basınç veya ağrı eksikliği varsa, bu enerjinin bloke edildiğini gösterir. Eğer durum buysa, zihinsel dikkatinizi ve nefesinizi bölgeye uygulamak için fazladan zaman harcayın. Bir şey hissetmek için kendinizi zorlamayın veya zorlamayın. Kısa bir süre sonra hala bir his eksikliği varsa, devam edin. Egzersizi birkaç gün uyguladıktan sonra akış düzelecek ve blokajlar çözülecektir. Yedinci çakraya ulaşana kadar egzersize aynı şekilde devam edin. Bitirdikten sonra, yaklaşık beş dakika rahatlayın, yogik nefes alın ve nasıl hissettiğinize dikkat edin. Beş dakika sonra veya kendinizi tatmin hissettiğinizde gözlerinizi açın.

Tamamen uyanmış, tamamen gevşemiş ve öncekinden daha iyi hissedeceksiniz.

Tsing

Doğu'da cinsel enerjinin bir biçimine Tsing denir. Bu enerji, bir erkek ve kadın fiziksel temas kurmasalar bile birlikte oldukları nda üretilir. Yin ve Yang arası ndaki doğal gerilim tarafı ndan üretilir. Tsing'in üç seviyesi vardır ve her seviye bir öncekinden daha yoğundur. Tsing seviyesi, bireylerde bulunan Yin ve Yang seviyeleri ile orantılı olarak büyür. Erotik bir çekiciliğin olduğu yerde, kadın kendini daha kadınsı ve erkek daha erkeksi hissettiğinden çift kutuplaşır. Bu daha fazla Tsing üretir ve Prana'nın bu formu bilinci değiştirebilir ve kadınla erkeği sarhoş edebilir. Bir erkek ve kadın ne zaman temasa geçse, temel bir Tsing formu uyandırılır. Bazı toplumlar, insan manyetizması nın bu temel biçimi hakkı nda kesin bir görüşe sahiptir.

"Bu, hiçbir kadı nı n, özellikle ilk erkek evliyse, başka bir erkeğin huzurunda olmadan bir erkeği ziyaret edemeyeceği kuralı için geçerlidir. Kural tüm kadı nlar için geçerlidir, çünkü cinsiyetin yaşı yoktur ve kuralı çiğnemek Yolları n en masumu, günah işlemektir."6

Bir erkek ve kadın arası nda fiziksel temas kurulduğunda daha yoğun bir Tsing seviyesi oluşur. Bu temas, el ele tutuşmaktan kucaklaşmaya ve öpmeye kadar her şey olabilir. Tsing'in üçüncü seviyesine, ilişki gerçekleştiğinde ve eşler birbirini kucakladığı nda ulaşılır. Bu üçüncü seviye, cinsel enerjinin aşkın doğası ndan hâlâ habersiz olan insanları n ulaştığı yakınlığın sınırı dır. Üçüncü Tsing aşaması nı iki insan arası ndaki olası nihai deneyim ve en derin cinsel temas deneyimi olarak görenler için, insan yakınlığı nın boyutuna dair derin bir yanlış anlama var.

Cinsel birlik eylemi aracılığıyla, iki kişi aslı nda birbiriyle ve evrensel alanla aşkın birlik deneyimine sahip olabilir.
Bu deneyim sayesinde her iki taraf da kendilerini bir bütün olarak deneyimleyebilir.

Machine Translated by Google
ve tamamen entegre. Doğu'da sevgiliye saygı gösterilmesinin nedeni budur, çünkü sevgiliyle yakı n temas yoluyla önce başka biriyle, sonra evrensel alanla birlik sağlanı r.

Teslim olmak

Bir kişinin ince enerji sistemi yoluyla cinsel enerji akı şı nı artı rmak ve iyileştirmek için atması gereken ilk adı m, kendisini toplumun normal ve sağlı klı ifadesine koyduğu tabulardan kurtarmaktı r. İnsanlı ğı n cinsellikle ilgili sorununun temelinde, tam bir cinsel birleşmeden kaynaklanan kişisel yok olma korkusu yatmaktadı r. Seks, iki kişiyi enerjisel ve fiziksel olarak birleştirerek ve onları n birlik içinde erimesine izin vererek, doğası gereği bilincin egemen olduğu bir egoyu tehdit ediyor.

Gerçek cinsel yakı nlı kta ayrı lı k anlı k olarak silinir ve ayrı lı k deneyiminin yerini birleşme deneyimi alı r. Korku, bilincin bu birlik biçimini engelleme yoludur. Korku insanı kasar ve kası lma teslimiyetin antitezidir. Teslim olma ihtiyacı genel olarak insan etkileşiminde ve özelde cinsellikte o kadar önemlidir ki, hafife alı namaz.

Tam bir cinsel birlikteliğe ulaşmak için teslim olma yeteneği ölüme benzetilebilir. Birleşme ve orgazm salı verme anı nda kişi fiziksel bedeninin ve bilinçli zihninin kendisine dayattı ğı sı nı rları aşar ve sevdiğinin yardı mı yla birleşmeye ve dolayı sı yla aşkı nlı ğa ulaşı r. Bizden önceki Tantrik üstatlar seksin aşkı n doğası nı kabul ettiler ve sevişme eylemini evrensel alanla birleşmek için bir araç olarak kullandı lar. Seks, aşkı n aşkları nı n ifadesi oldu... nedenselliğin tüm seviyelerine BEN'İM'in tam yayı lı mı .

Bu tam radyasyon, ancak her iki partner de korkuyu bı raktı ğı nda ve özgürce radyasyon yayma güvenine sahip olduğunda mümkündür. Güven, kişinin kendisi olma cesaretine ve dürüstlüğüne sahip olması ve "her zaman bedende olduğunu" hissetmesi ile oluşur. Bu durumdaki bir kişi dünyayı ikinci dikkatle algı lar ve zihin sessizleşir.

Tüm çakralar açı lacak ve fiziksel beden tamamen gevşemiş olacaktı r. Bu koşullardan herhangi biri eşlerden biri veya her ikisi tarafı ndan karşı lanmazsa, kişisel enerji alanları nı n tamamen birleşmesi engelleneceği için tam bir yakı nlı k sağlanamayacaktı r. Cinsel yakı nlı k sı rası nda çakraları n açı k olması özellikle önemlidir. Bir çakranı n bile bloke edilmesi, tam birliği bozmak için yeterlidir. Ayrı ca, partnerlerden biri tarafı ndan bir veya daha fazla çakranı n bloke edilmesi, diğer partnerin ilgili çakrası nı bozacak ve nadilerden enerji akı şı nı bozacaktı r.' Aurik alanları zayı flatacak ve her iki partnerin de Yin ve Yang enerjisinin dengesini bozacaktı r.

Machine Translated by Google
Bir veya daha fazla çakranı n tı kanması , günümüzde çok yaygı n olan yaygı n cinsel sorunları n ve işlev bozuklukları nı n çoğunun nedenidir.

Tam bir cinsel birliktelik, ilişki, özgüven ve bütünlüğe ulaşmak için o kadar önemlidir ki, cinsel enerjinin ilişki sı rası nda doğru kullanı lması ve yayı lması şansa bı rakı lamaz. Eksik cinsel birleşme ve cinsel enerjinin kötüye kullanı lması süptil enerji için o kadar büyük bir felaket ki, tanı nmı ş bir hareket terapisti olan Otto Richter tarafı ndan geliştirilen ve süptil yoluyla cinsel enerjinin akı şı nı ve yayı lması nı artı racak bir dizi egzersizi dahil ettim. böylece partnerinizle tüm vücut orgazmı na ve tam bir birleşmeye ulaşabilirsiniz.

Aşağı daki alı ştı rmalar altı günlük bir program oluşturur. hepsini yapmalı sı n sevişmeden altı gün önce her gün egzersizler.

Alı ştı rma I - Vücut Parçası İzolasyonları

Hafif bir vuruşla rahatlatı cı bir müzik koyarak "vücut parçası izolasyonları na" başlayı n. Dikkatinizi odaklamaya başlayı n ve başı nı za ve boynunuza nefes alı n. Müziğin alana nüfuz etmesine izin verin. Ardı ndan ikinci dikkatinizi bölgeye getirin. Başı nı zı ve boynunuzu farklı şekillerde hareket ettirin ve bı rakı n bilinciniz alanı doldursun ve oradan ı şı sı n. Başı nı zı bı rakmaya ve oradan yayı lmaya karşı bir direnç hissediyorsanı z, muhtemelen düşüncelerinize tutunuyorsunuz demektir. "Zihni" bı rakı p alanı ikinci dikkatinizle deneyimlemeyi kendinize hatı rlatmaya devam edin; o zaman başı nı zı özgürce hareket ettirebileceksiniz. En az iki dakika bu alana nefes vermeye devam edin.

Sonra ikinci dikkatinizi omuzları nı za verin. Onlardan nefes alı p vermeye başlayı n. Müziğin onları dinlemesine izin verin ve ardı ndan onları hareket ettirmeye başlayı n. Yukarı , aşağı , ileri ve geri her yöne serbestçe hareket ediyorlar mı ? Orada herhangi bir yük taşı yor musun? Eğer öyleyse, onları sallayı n ve ağı rlı ğı bı rakı n. Sonra omuzları nı zı bilincinizle doldurun. En az iki dakika boyunca bilincinizin tamamen onlardan yayı lması na izin verin. Sonra ikinci dikkatinizi dirseklerinize getirin. Onlara nefes vermeye başlayı n ve bilincinizi onlara getirin. Müziğin onlara nüfuz ettiğini hissedin. Eklemlerin hislerini ve hislerini hissedin. Esneklik burada anahtar kelimedir. Bunu akı lda tutarak, esnek olma isteğinizi dirseklerinizden gözlemleyin.

Göğüs kafesi özel bir öneme sahip bir yerdir. Nefes almadan kaburgaları nı zı hareket ettiremezsiniz ve kaburgaları nı zı hareket ettirmeden nefes alamazsı nı z. Birlikte nası l çalı ştı kları nı öğrenmek için iletişime geçin. İkinci dikkatinizi göğüs kafenize getirin. İçine nefes alı n ve iki veya üç dakika boyunca içini müzikle ve bilincinizle doldurun. Kaburgaları n ileri, geri, sola, sağa ve daireler çizerek nası l hareket ettiğini anlamak için ellerinizi kaburgaları n üzerine koymanı z yardı mcı olabilir.

Machine Translated by Google

İkinci dikkatinizi kalçaları nı za (pelvis) getirin ve oradan nefes almaya başlayı n. Müziği bu alanda hissedin. Bir elinizi karnı nı zı n alt kı smı na, diğerini de karşı nı za koyun ve kalçaları nı zı hareket ettirmeye başlayı n. Elleriniz bu pozisyondayken, kalçaları nı zı n ve pelvisinizin ileri ve geri, sağa ve sola hareketlerini deneyimleyeceksiniz. Birkaç dakika sonra, alanı bilincinizle doldurun ve en az iki dakika oradan yayı lması na izin verin. Kalçaları nı z ve pelvisiniz gerginse, muhtemelen bilinçli ve kasıtlı olarak cinsel enerjinizi tutuyor ve bloke ediyorsunuz. Bu durumda pelvisinizi müziğin ritmine göre hareket ettirerek daha da canlandı rabilirsiniz.

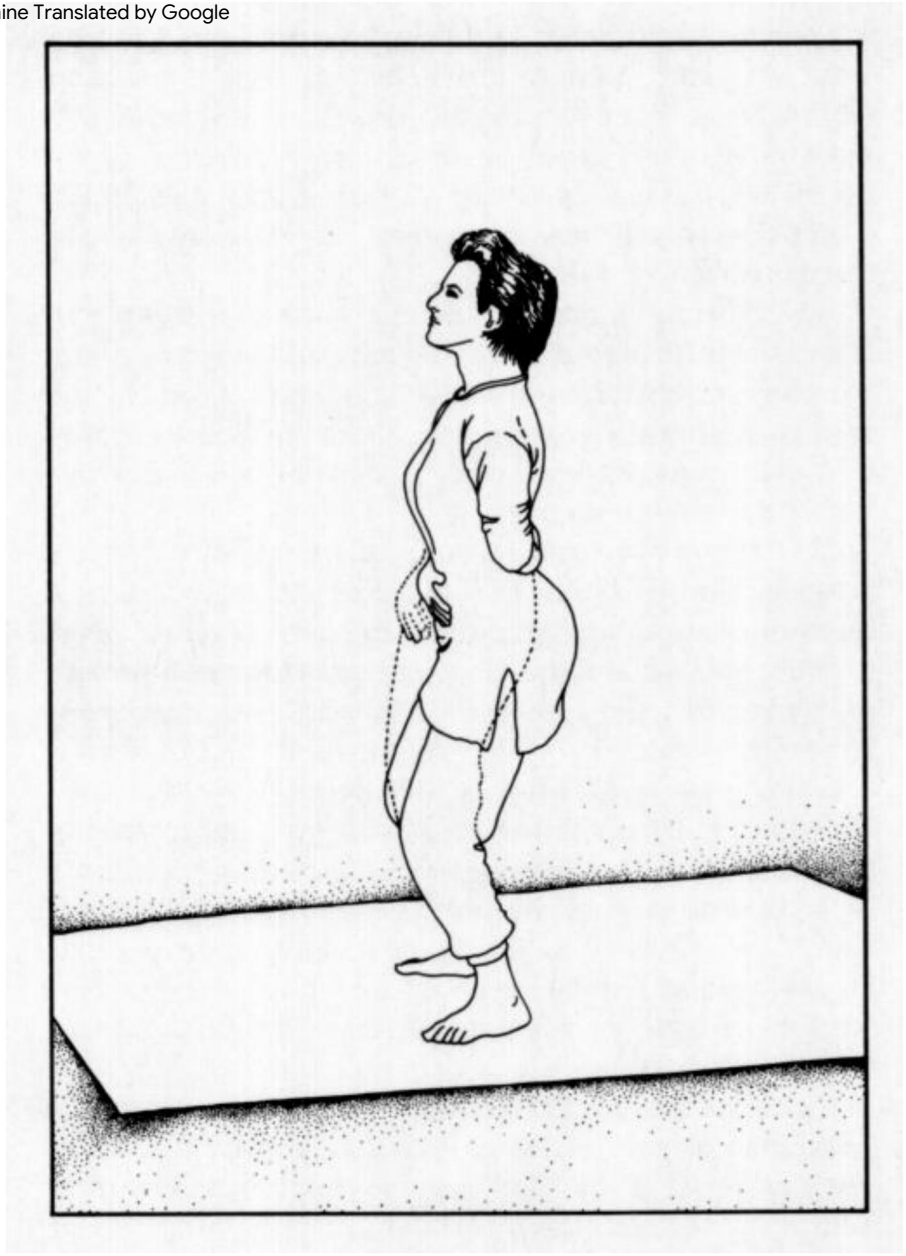
Omurganı za odaklanı n. İkinci dikkatinizi ona getirin. Ondan nefes alı n ve verin. Bir yı lan gibi hareketler yaparak onu dalgalandı rmaya başlayı n. Omurganı zı n alt kı smı ndan yayı lan cinsel enerjiyi hissedin ve onu sı rtı nı zdan boynunuza ve başı nı za kadar takip edin. Yukarı doğru akarken, tüm vücudunuzu sı cak ve canlı bir ı şı ltı yla doldurarak omurganı zdan yayı ldı ğı nı hissedin. Pelvisinizden kendiliğinden hareket etmek için vücudun diğer kı sı mları nı da hareket ettirmeniz gerekir. Ama bunu yaparken bile, bilincinizi pelvisinizdeki cinsel enerjinin kaynaklandı ğı noktadan getirmeye devam edin ve onu iki ila üç dakika orada tutun.

Sonra ikinci dikkatinizi dizlerinize getirin, dizlerinizden nefes alı p verin ve müziğin içlerine aktı ğı nı hissedin. Onları hareket ettirmenin farklı yolları nı deneyin ve alanı iki veya üç dakika bilincinizle doldurun. Bu işlemi ayak bilekleriniz, ayakları nı z, ayak parmakları nı z, kolları nı z, bilekleriniz, elleriniz ve parmakları nı zla tekrarlayı n.

Bedeninizin farklı kı sı mları nı birer birer ayı rdı ktan ve bilincinizin her bir kı sı mdan yayı ldı ğı nı hissettikten sonra, parçaları bir araya getirmeye başlayı n. İzolasyona, hareket etmeye ve bilincinizi sadece ayak parmakları nı z ve ayakları nı zdan getirmeye başlayı n. Ardı ndan ayak bileklerinizi ve dizlerinizi ekleyin. Bilinciniz aynı anda vücudun her bir parçası na yayı lana kadar dizlerinizden kalçaları nı zı ekleyin ve bu şekilde devam edin. Son olarak, tüm vücudunuzu aynı anda hareket ettireceksiniz. Enerjiniz her bir parçanı zdan özgürce yayı lacak ve tamamen vücudunuzun içinde olacaksı nı z. Yaklaşı k beş dakikalı k tüm vücut hareketinden sonra dinlenme pozisyonuna gelin ve fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nasıl hissettiğinize dikkat ederek yaklaşı k beş dakika rahatlayı n.

Bu egzersiz, fiziksel bedeninizin ve eterik çiftinizin hareketlerini, enerjisini ve duyumları nı bütünleştirir. Bedeninizin kendi bilinç merkezlerinin bütünleşmesi yoluyla kendiliğinden ve bütünsel olarak hareket edebileceğini size hatı rlatı r.

Machine Translated by Google



Pelvik İtme

Alı ştı rma II - Pelvik Baskı

(ritmik müzikle yapı lacak)

Ayakları nı z yere sı kı ca dikilmiş ve dizleriniz hafifçe bükülmüş olarak ayakta durarak Pelvik İtme'ye başlayı n. Ardı ndan pelvisinizi müziğe göre hareket ettirmeye başlayı n.

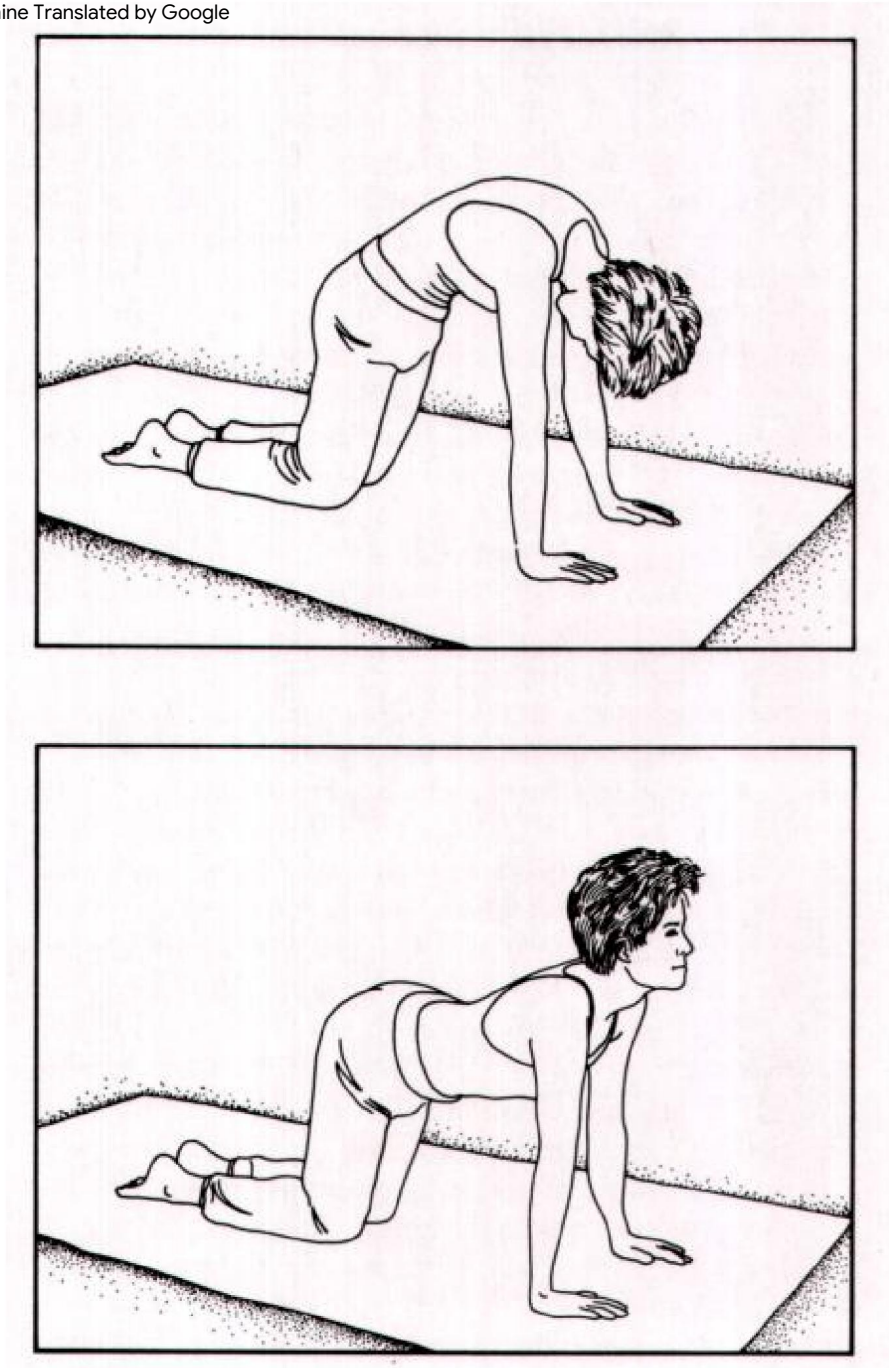
Machine Translated by Google

Pelvisinizin nası l hareket ettiğine dikkat edin. Özellikle, siz omurgayı kavislendirirken nası l tamamen ileri ve yukarı itilebildiğine ve ardı ndan tamamen geriye doğru eğilebildiğine dikkat edin. Bu hareketler için daha iyi bir referans noktası olması için ellerinizi pelvisinizin önüne ve arkası na koymanı z yardı mcı olacaktı r. İkinci dikkatinizi birinci ve ikinci çakranı zı n içindeki ve çevresindeki alana getirin. Unutmayı n, bu bölgede yı lan enerjisi, Kundalini yatı yor. Hem cinsel enerjiyi hem de Kundalini'yi düzgün bir şekilde akı tmak için, seksle ilgili tüm şartlanmaları nı za bir göz atmanı z gerekecek. Geçmişten gelen eski sesler, "Erotik hareket etme", "Orada kendine dokunma", "Bu kötü" veya "Seks kirli" gibi düşüncelerle peşini bı rakmaz. Gerçek şu ki, cinsel enerji ve Kundalini, Prana'nı n büyük depoları dı r ve sizin bu enerji biçimlerini her durumda uygun şekilde üretebilmeniz ve yayabilmeniz gerekir.

Pelvisinizden kı sa bir süre hareket ettikten sonra ve o bölgede kendinizi özgür hissettiğinizde, kolları nı zı rahat bir pozisyonda başı nı zı n üzerine kaldı rı n. Ardı ndan pelvisinizi öne doğru itin ve omurganı zı n dalgalanmaya başlaması na izin verin. Pelvisinizi geriye yatı rdı ğı nı zda, omurganı z doğal olarak yeni bir dalgalanmaya başlayacaktı r. Her itişe seslerin eşlik etmesine izin verin, oradaki duyguyu yansı ttı ğı ndan ve vücudunuzda yankı landı ğı ndan emin olun. Hareketlere en az üç dakika devam edin ve tamamen keyfini çı karmanı za izin verin.

Pelvic Thrust yaparak pelvik bölgenin gevşemesini deneyimleyeceksiniz. Kaslar gevşer ve enerji daha iyi akar. Egzersizi tamamladı ktan sonra yaklaşı k beş dakika gözleriniz kapalı olarak sı rt üstü yatarak dinlenin ve zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak nası l hissettiğinize dikkat edin.

Machine Translated by Google



koşan kedi

Alı ştı rma III - Koşan Kedi

Machine Translated by Google

(ritmik müzik eşliğinde)

Koşan Kediyi ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde başlatı n. Burnunuzdan nefes alı rken, omurganı zı yukarı doğru bükün (kı zgı n bir kedi gibi), çenenizi göğsünüze kadar sokun ve pelvisinizi öne doğru itin. Hem nefes alma hem de hareket çok yavaş yapı lmalı dı r. Nefes alı p verme arası nda ayrı m yapmadan nefesinizi tamamladı ğı nı zda, ağzı nı zdan nefes verin, dilinizi olabildiğince dı şarı çı karı n ve omurganı zı aşağı doğru bükün. Aynı zamanda pelvisinizi geriye doğru eğin ve başı nı zı zorlamadan olabildiğince yukarı kaldı rı n. Nefes verirken hareketi yavaşça gerçekleştirin. Sonra her iki bölümü de dört ya da beş kez daha ya da ikinci doğanı z olana ve artı k düşünmenize gerek kalmayana kadar tekrarlayı n.

Hı zlandı rmaya başlayı n. Tüm hareketler ikinci dikkat aktifken yapı lmalı dı r. Hareketlerin olabildiğince hı zlı olması na izin verin ve en az bir dakika boyunca veya zorlanmadan yapabildiğiniz kadar hı zlı bir şekilde devam edin. Ardı ndan, sonunda durana kadar hı zı yavaş yavaş azaltı n. Durduktan sonra, kolları nı z yanları nı zda olacak şekilde yaklaşı k beş dakika yüz üstü uzanı n. Yogik nefes alı n ve zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak nası l hissettiğinize dikkat edin. Bu egzersiz, solar pleksusunuzun içinde ve çevresinde hapsolmuş enerjinin salı nması na yardı mcı olur. Oradaki enerjiyi serbest bı rakarak, partnerinize daha fazla güvendiğinizi ve ona bağlı olduğunuzu hissedeceksiniz. Partnerinizle bu çakradan bağlantı kurduğunuzda, tam bir yakı nlı k ve bütünlük elde etmek için gerekli olan teslimiyeti kolaylaştı racak derin bir aidiyet duygusu yaşayacaksı nı z.

Alı ştı rma IV - Yı lan İtme

Snake Push'a başlamak için sı rt üstü uzanı n, dizlerinizi yukarı kaldı rı n ve ayakları nı zı mümkün olduğunca kalçaları nı za yakı n tutun. Ayakları nı z yerde düz olmalı ve kolları nı z yanları nı zda olmalı dı r. Bu pozisyondayken yogik olarak nefes almaya başlayı n. İlk harekette pelvisinizi yavaşça yukarı itin, omurganı zı yerden omurlardan kaldı rarak kaldı rı n. Pelvisinizi kaldı rı rken, uyluk kasları nı zı n ve alt karı n kasları nı zı n esnediğini ve daha esnek hale geldiğini his Bacakları nı zı n ve karı n kasları nı zı esnetirken vücudunuzun geri kalanı nı n tamamen gevşediğinden emin olun. Hareketi bitirdiğinizde tüm ağı rlı ğı nı z ayakları nı z ve omuzları nı z tarafı ndan desteklenecek ve sı rtı nı z tamamen kemerli olacaktı r. Mümkünse pozisyonu en az bir dakika tutun, ardı ndan omurganı zı boynunuzdan başlayarak yere geri döndürerek ve aşağı doğru hareket ettirerek çok yavaş bir şekilde pozu bı rakı n. Bitirdiğinizde, leğen kemiği yerde düz bir şekilde dinlenme pozisyonuna gelecektir. Bu egzersizi üç kez tekrarlayı n. Ardı ndan kolları nı z iki yanı nı zda olacak şekilde sı rt üstü yatarak yaklaşı k beş dakika rahatlayı n ve fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nası l hissettiğinize dikkat edin.

Machine Translated by Google

Yı lan İtme

Egzersiz, fiziksel bedene dişil ve eril enerjiyi aynı anda nası l bütünleştireceğini öğretir. Kasları esneterek güçlendirir ve kasları n daha elastik hale gelmesine yardı mcı olarak hareketleriniz üzerinde daha fazla kontrol sahibi olursunuz.

Machine Translated by Google

Alıştırma V - "Evet Mudra"

"Evet Mudra"ya başlamak için, sırtınız yerde, bacaklarınız ve dizleriniz bükülmüş ve ayaklarınız kalçanıza mümkün olduğunca yakın olacak şekilde yere yatın.
Avuç içleriniz yukarı da olacak şekilde kollarınız yanlarınızda olmalıdır. Burnunuzdan nefes alın ve nefes verirken sesli bir şekilde kendinize "Evet" deyin. Ayakları nız birbirini iterken yavaşça bacakları nız birbirinden ayrılması na izin verin. Kendinize "Evet" demeye devam edin. Tekrar ettikçe kendinizin daha açık ve alıcı hale geldiğini hissedeceksiniz. Aynı zamanda bacakları nız dizleriniz neredeyse yere değene kadar daha geniş açılacak ve ikinci çakranızın etrafındaki alan gevşeyecektir.
Bu pozisyonda tamamen gevşedikten sonra, bu pozisyonda yaklaşık beş dakika dinlenin, ardından dizlerinizi tekrar birleştirene kadar bacakları nızı yavaşça yukarı kaldırın. Ardından yaklaşık beş dakika rahatlayın ve fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin.

Alıştırma VI - Dürüst Olmak

Bu egzersizler sevişmeden altı gün önce her gün birbiri ardına yapılmalıdır. Sevişeceğiniz gün, uzanıp dinlenmek için biraz zaman ayırın. Rahatlarken kendinize şu soruyu sorun: "Eşime söylemek isteyip de kaçındığım bir şey var mı?" ve "Bu ilişkide kendime karşı dürüst mü oluyorum?" Bu sorular önemlidir, çünkü kendinize karşı dürüst olma beceriniz eşinize karşı dürüst olup olamayacağınızı belirleyecektir. Temel olarak bu temel dürüstlük olmadan, tüm iletişiminiz gösterişçilikle lekelenecektir. Gösterişin olduğu yerde samimiyete yer yoktur.

Şimdi, partnerinizle ilgili en derin duyguları nızı dürüstçe ifade etmenizi istiyorum. İlk beş egzersizi tamamladıktan sonra bunu yapmalısınız.
Bu mutlaka telefona koşup sevgilinize biriktirdiğiniz tüm öfkeyi atmak anlamına gelmez. O andaki düşünceleriniz ve duyguları nız konusunda dürüst olun ve onları ifade etmenin bir yolunu bulun. Onları sanatla, müzikle ifade edebilirsin, onlar hakkında şiirle ya da (asla postalanmayan) bir mektupla yazabilirsin. Bir başka etkili yol da partnerinizi önünüzde otururken hayal etmektir. Onun zihinsel bir resmini gördüğünüzde, nasıl hissettiğiniz hakkında dürüstçe konuşun. Elbette, doğrudan partnerinizle konuşmayı en iyi şekilde bulabilirsiniz. Sizin için en uygun olanı yapın ama kendinizi hangi şekilde ifade etmeye karar verirseniz verin, bunun yürekten yapıldığından ve içinizin derinliklerinden yankılandığından emin olun.

Altı gün boyunca her gün bu egzersiz dizisini yaptıktan sonra tantrik sevişmeye hazır olacaksınız. Tantrik sevişmenin amacının, her iki partnerin de tamamen teslim olmasıyla mümkün kılınan aşkın bir birliktelik olduğu unutulmamalıdır. Tantrik metinlere göre sevişmek için en uygun zaman akşam 7'den gece yarısına kadardır. Tantralar sevişmeyi öğütler

Machine Translated by Google
kesinlikle karanlı kta girilmemelidir. Kullanacağı nı z oda önceden hazı rlanmalı dı r; temiz, hoş ve havadar olmalı dı r. Önceden zarif bir kumaş üzerine bir dizi sembolik eşya serilmelidir. Bunlar şunları içerir: iki bardak ve bir sürahi taze, soğuk içme suyu, bir sürahi şarap veya herhangi bir favori alkollü içecek, tutuculardaiki mum, misk özü, tütsü veya herhangi bir iyi parfüm.

Birlikteyken ama sevişmeye başlamadan önce, gözleriniz kapalı yken yogik bir şekilde nefes almak için beş dakika ayı rı n ve ardı ndan ikinci dikkati etkinleştirin. Aşkı n sevişme, her iki tarafı n da birbirini tam olarak deneyimlemesini gerektirir. Bu ancak ikinci dikkat aktif olduğunda mümkündür. Ardı ndan partnerinizle cinsel ilişkiyi en sevdiğiniz pozisyonda hayal edin - ilk dokunuştan doruğa kadar adı m adı m. Sonra iki küçük bardak şarap dökün ve birlikte için. Birlikte içtikten sonra artı k sevişmeye hazı rsı nı z.

Geleneksel olarak erkek, eşinin yanı nda dururken soyunması yla başlar.
onun önünde.

Erkek, partneri soyunduktan sonra oradaki hareketsiz güçleri uyandı rmak için parmak uçları nı partnerinin vücuduna yerleştirir. Kalbine, başı nı n tacı na, gözlerine (alnı nı n ortası ndaki sembolik göz) dokunmalı ve vücudunun geri kalanı nı nazikçe okşamalı dı r.

Daha sonra kadı n partner aynı işlemi erkeğe uygular. Kadı n erkeği okşamayı bitirdiğinde, her iki partner de yatakta yan yana, düzenli ve derin nefes almalı , dokunmadan nefeslerinin ritmini birleştirmelidir. Derin rahat nefes alma, artan heyecanı n sadece cinsel organlara değil tüm vücuda yayı lması na yardı mcı olur.

Tantrik resimlerde ve heykellerde çiftleşme için bir dizi pozisyon gösterilmiştir; bir favorinin üstünde kadı n vardı r. Birçok insan için en rahat pozisyon yan taraftadı r. Hangi pozisyonu kullanı rsanı z kullanı n, önemli olan iki beden arası nda mümkün olduğu kadar fazla teması sürdürmektir: gözler kilitli, yüzler birbirinin nefesini soluyacak kadar yakı n, eller ve parmaklar tam bir paylaşı m içinde kenetlenmiş.

Erkek hareket etmemeli veya itmemeli, sadece kalçası nı kavrayarak ve cinsiyetinin köküne kadar kadı nı n derinliklerine doğru iterek kadı nı sert erkekliğiyle doldurmalı dı r. Erkek, kadı na sahip olduğunu ve aynı zamanda onun tarafı ndan sahiplenildiğini hissetmelidir.

Gözler ruhun aynası dı r ve göz teması nı n korunması önemlidir. Bu, her bir ortağı n birbirinin yüzüne yazı lan montaj zevkini görmesini sağlar.

Machine Translated by Google

Çabalama ve gerilim tamamen yok edilmelidir. Erkek kadı na girdikten sonra tüm hareket durmalı dı r. Tüm hareket içseldir. Belki otuz dakika boyunca bu şekilde birlikte uzanı n ve aranı zdaki enerji ve sevgi akı şı nı görselleştirin. Cinsel organları n sanki kaynaşı yormuşçası na birleştiği yerde bir sı caklı k hissi yükselir ve en yoğun halini alı r.

Orgazm anı nda yakı nlı k tamamlanmı şsa, her iki vücudun kasları istemsiz olarak kası lacaktı r. Yakı cı enerji akı mları ritmik olarak vücuttan aşağı bacaklardan ayak tabanları na, kollardan ve parmaklardan ve omurganı n tabanı ndan başı n tepesine kadar vücuttan yayı lacaktı r.

Tantrikler, birleşmenin kör edici anı nı , sanki gerçekle ani ve derin bir temas varmı ş gibi, duyuları n ötesine geçmek olarak tanı mlar.
Ses yok, görüntü yok, görüntü yok, sadece kozmik varlı k var. Zaman ve mekan engellerini bir lazer gibi aşarsı nı z. Bilen, bilgi ve bilginin nesnesi arası nda bir ayrı m yoktur.

Her iki partnerin de enerji alanları birleştikçe tüm sı nı rlar yı kı lı r ve kendinizin, partnerinizin ve dünyanı n bir olduğunu hissedersiniz.

Machine Translated by Google

NOTLAR

Bölüm I

1 Geeta, Lord Shri Krishna'nı n İncili, tercüme eden Shri Purchit Swami, Faber ve Faber Ltd., Londra, 1935; P. 44

2 Kutsal Kitap, King James Versiyonu, Cambridge University Press, St. Luke 18:19

3 Capra, Fritjof, Dönüm Noktası , Fontana Ciltsiz Kitaplar, Londra, 1983; P. 87-88

4 age, s. 88

Bölüm II

1 Jacobi, Jolande, CG Jung'un Psikolojisi, Routledge & Kegan Paul, Londra, Yedinci Baskı , 1975 ve 1980'de yeniden bası ldı ; P. 129

Bölüm III

1 Kutsal Kitap, King James Versiyonu, Cambridge University Press, Isaiah 59:2

2 age, Levililer 20:24

3 age, Pavlus'un Galatyalı lara Mektubu 5:16-17

4 age, Luka 10:22

5 Devi, Chitrita, Herkes İçin Upanişadlar, S. Chand & Co., Ltd., Delhi 1973, Kenopişad; P. 16

Bölüm IV

1 James, William, The Varieties of Religious Experience, The Modern Library, New York, 1902, s. 167

2 age, s. 168-169

3 age, s. 169

Bölüm V

Machine Translated by Google

1 Tagore, Rabindranath, Gitanjali ve Meyve Toplama. Bernhard Tauchnitz, 1922, s. 34-35

2 Hesse, Hermann, Siddharta, New Directions Publishing Corp., New York, 1957, s. 111

Bölüm VI

1 The Kybalion, The Yogi Publication Society, Chicago 1912, s. 27

2 Da Free John, Easy Death, The Dawn Horse Press, Clearlake, California, 1983; P. 102

3 Geeta, s. 21

4 Herkes İçin Upanişadlar, Dördüncü Brahmanlar (Bölüm 4), s. 337

5 Herrigel, Eugen, Okçuluk Sanatı nda Zen, Vintage Books, New York, 1971, s. 87-89

Bölüm VII

1 Gitanjali ve Meyve Toplama, s. 47:29

2 Haich, Elisabeth, Initiation, Seed Center, Palo Alto, California, 1974, s. 160

3 Janov, Arthur, Hisseden Çocuk, Abacus, Londra, 1982, s. 8

4 Kybalion, s. 35

5 Luce, Gay Gaer, Dover Publications Inc., New York, 1971, s. 11

6 Hisseden Çocuk, s. 28

7 Beyin Zihin Bülteni, Cilt. 8 numara 16, Los Angeles, 1983

8 age.

9 Jung, CG, Tutum Tipi Problemi, "Analitik Üzerine Denemeler Psychology CW7 par 78"-Collected Works

10 Kutsal Kitap, Markos 10:14

11 age, Matta 21:33-38

Bölüm 8

1 Langenscheidt, New Pocket Dictionary, Berlin, 1970; P. 515

Machine Translated by Google

2 Rousseau, Jean Jacques, Toplum Sözleşmesi

3 Fontain, jean de la, Geyiğin intikamı nı almak isteyen At

4 Rochefoucauld, François, Duc de la, Yansı malar

5 Tao Kralı , Lao Tsu, Penguin Books, Middlesex, 1963, 48, s. 108

6 Shah, Idries, A Örtülü Ceylan, The Octagon Press, Londra, 1978; P. 25

7 Kybalion, s. 32

8 Tillich, Paul, Olma Cesareti, Yale University Press, New York, 1979, P. 27

9 age, s. 23

10 age, s. 30

11 Merton, Thomas, Yeni Adam, Farrar, Straus & Giroux, New York, 1978, s. 90

Bölüm IX

1 Kolay Ölüm, s. 111-112

2 Yogi, Ramacharaka, Nefes Bilimi, Yogi Yayı n Topluluğu, Şikago, 104; P. 10

Bölüm X

1 Kybalion, s. 39ff

2 Kutsal Kitap, Havari Pavlus'un Korintoslulara İlk Mektubu, 3:16

3 Kulvinskas, Viktoras, Survival into the 21st Century, 21st Century Publications, Woodstock, 1975; P. 129 ve 132

4 Suzuki, DT, Zen Doctrine of No Mind, Rider Pocket Edition, Reading, Britanya, 1983, s. 72

5 Herkes İçin Upanişadlar, Dördüncü Bölüm, Svetasvataropnisad, Bölüm 17, s. 109

6 Bailey, Alice A., The Soul and Its Mechanism, Lucis Publishing Company, New York, 1981, s. 43

Machine Translated by Google

Bölüm XI

1 Ramakrishna, Sri, Sri Ramakrishna'nı n Öğretileri, Swami tarafı ndan yayı nlandı Budhananda, Advaita Ashrama, Kalküta 1975, s. 11

2 Herkes İçin Upanişadlar, s. 89

Bölüm XII

1 Motoyama, Hiroshi, Çakra Teorileri, Theosophical Publishing Ev, Wheaton, 1981, s. 23

2 Ruh ve Mekanizması , s. 119

3 Leadbeater, CW, The Chakras, Theosophical Publishing House, Wheaton, 1977, s. 72-3

4 Kutsal Kitap, Yuhanna 10:16

5 Lawrence, Brother, The Practice of the Presence of God, The Peter Pauper Press, Mount Vernon, 1963, s. 32-3

6 Ruh ve Mekanizması , s. 111

7 Çakralar, s. 13

8 Kutsal Kitap, II Timoteos 1:7

9 Siddharta, Yeni Bir Yön Kitabı , s. 107

Herkes İçin 10 Upanişad, Svetasvararopanisad 12, s. 91

11 Zihinsizlik Zen Doktrini, s. 97

12 The Ching of the Tao, Lao Tsu, Penguin Books Ltd., Harmondsworth, 1979, s. 72

13 Sherwood, Keith, Spiritüel Şifa Sanatı , Llewellyn Publications, St. Paul, 1985, s. 62

14 Capra, Fritjof, The Tao of Physics, Bantam New Age Books, New York, 1980, s. 112

Bölüm XIV

1 Omni Publication International Ltd., B. Guccione (Editör), New York, Ekim. 82, s. 79

Machine Translated by Google

Bölüm XV

1 Teeguarden, Joma Tarsa, Acupressure Sağlık Yolu, Japan Publications Inc., 1978, s. 59

2 Iyengar, B. K S., Light on Pranayama, Unwin Paperbacks, Londra, 1981

Bölüm XVI

1 Durckheim, Karlfried Graf von, Mandala Books, Londra, 1984, s. 33

2 Hazrat, Inhalat Khan, Müzik Armonidir, Esotera, Obertones'tan alıntılanmıştır.

Bölüm XVII

1 Kybalion, s. 39

2 Evola, Julius, Cinsiyetin Metafiziği, Doğu Batı Yayınları, Londra, 1969, s. 43

3 Platon

4 Rawson, Philip, Tantra, Thames ve Hudson, Londra, 1973, s. 9

5 Bailey, Alice, A Compilation on Sex, Lucis Press Ltd., Londra, 1980.

6 Cinsiyetin Metafiziği, s. 23

Machine Translated by Google

DİZİN

Machine Translated by Google

Affirmation, 187, 188
Ajna, 152-155
All, The, 20, 22, 37, 46, 71, 104, 115, 129, 155-157
Anahata, 144-148
Anatomy, subtle, 2, 117
Anger, 68, 69
Animal, 173
Aristotle, 23
Astral body, 98, 119-121
Astral colors, 120, 121
Atmosphere, 79
  emotional, 79, 80
  mental, 79, 80
Attention (paying attention), 203, 204
Attraction, 121, 122, 176
Attachment, 51
Aura, 3, 8, 62, 131, 132, 173
  collective, 175
  etheric, 62, 175
  fields, 70
  mental, 62, 175
Avoidance, 64, 66

Balance, 201-203, 205, 213
Beep Meditation, 108-110
Belief systems, 83
Bellow's Breath, 193-199
Belly, 203, 205
Birth trauma, 31, 61
Blockages, 3, 6, 7, 8, 57, 59, 62, 70, 97, 98
Body,
  causal, 127, 128
  etheric, 105
  mental, 98, 124-127
  physical, 104, 105, 107, 115
  spiritual, 127, 128
  subtle, 103, 104, 115, 131
Born again experience, 38
Brahma, 4, 22

Machine Translated by Google

Brain, 112
Brain-mind connection, 179-181

Catharsis, 31, 35, 125
Causation, 133
Center, 202, 203, 205
Chakra, 3, 5, 7, 98, 131, 157
1. Muladhara, 135-137, 192
2. Svadhisthana, 138-140
3. Manipura, 141-144
4. Anahata, 144-148
5. Visuddha, 148-151
6. Ajna, 152-154
7. Sahasrara, 155-156
balancing, 169-70
blocked, 134, 138, 143, 146
therapy, 159
Chanting, 169, 210
Childbirth, 60
Childhood, 29, 58
Christ, 22, 175
Completeness, 23
Concentration, 203
Conditional love, 68
Consciousness, 5, 17, 25, 51, 63, 71-73, 75, 83, 84, 92, 96, 202
Conscious mind, 107, 109
Contentment, 134, 141-144
Contraction, 46
Courage, 75, 86-88

Depression, 85
Descartes, 24, 63
Desire, 51, 63-65
Despair, 84, 87
Detachment, 51, 127, 149
Dharma, 38, 87, 107, 127, 153
Dishonesty, 75, 76, 79, 84, 86
Disruption, 5, 6
Duality, 23-25

Machine Translated by Google

Egg, the, 181-188
Ego, 49-51, 63, 70-73, 83
Emotions, 32, 77-79
  basic, 159
Empathy, 144
Endorphins, 113
Energy, 2-6, 65, 66, 76, 88, 97-101, 159
  blockages, 39, 76, 77, 83, 215, 216
  centers, (see *Chakras*), 131
  cosmic, 210
  disruption, 76
  fields, 2-8, 27-29, 32, 35, 58, 62, 66, 103, 176, 177
  flow, 76
  level, 76
  mental, 39, 77
  overload, 3, 133
  rays of, 133, 145
  restriction, 77
  sexual, 67, 216, 217, 219, 221, 222
  sub-fields, 5, 6
  subtle system, 3-6, 8, 59, 60, 66, 67, 76, 96-101, 131-133, 135, 160, 163, 169, 201
  universal, 156
  work, 10
Etheric double, 119, 120
Equilibrium, 203
Exercises
  Beep Meditation, 108-110
  Bellow's Breath, 193-199
  Chakra Meditations
    1. Muladhara, 136-138
    2. Svadhisthana, 139-141
    3. Manipura, 143-144
    4. Anahata, 147-148
    5. Visuddha, 150-151
    6. Ajna, 154-155
    7. Sahasrara, 157

Machine Translated by Google

Locks, 163
Diaphragm, 166-167
Neck, 163-166
Root, 168, 169
Second Attention (7-day series of exercises) 11-18
Physical relaxation, 161-163
Opening and Balancing the Chakras, 169-171
The Egg, 181-188
Hara Breathing, 203-206
Overtones, 206-209
Sushumna Meditation, 217, 218
Body Part Isolations, 221-223
The Pelvic Thrust, 225
The Running Cat, 227
The Snake Push, 227, 229
"Yes Mudra," 229
Extinction, 45, 47, 51, 87

Fear, 45-47, 72, 73, 83, 84, 86, 91, 92, 95-98, 100, 122, 159
ultimate, 45
of extinction, 47, 51, 52
Fearlessness, 52
First Attention, 8, 9
Fragmentation, 88
Freedom, 88
Freud, 25, 89
Fusion, mutual, 215
Fields
energy, 2-4, 7, 8, 27-29, 32, 35, 58, 60-62, 69, 103, 177, 178
aura, 62
mental, 62
sub-, 5, 6
universal, 4-6, 19-22, 24, 25, 45-49, 52, 57, 60, 71, 128

Gifts of spirit, 112
Golden Stove, 203, 204

Machine Translated by Google

Hara, 107, 131, 139, 201, 207
Hardt, J., 94
Harmaline, 113
Healing, 4, 112, 132, 145, 152
Health, 76
Heart, 111, 112, 145-148
Hermes Trismegistus, 45
Hermetic
principles, 104, 209
of gender, 104, 209
Holy
Communion, 175
of Holies, 105, 112, 115
Spirit, 38
Honesty, 75, 76, 82, 85, 86, 230, 231
Hope, 84

I AM, 6-8, 10, 11, 18, 20, 22, 31, 39, 47-50, 60, 71, 72, 83-85, 88, 104, 110, 111, 115
Ida, 191
Infancy, 62
Inner Courtyard, 20, 105, 107, 111, 112
Innocence, 71
Insight, 125
Internal dialogue, 85, 96, 107, 108
Intimacy, 215, 220
Intuition, 71, 85, 124, 125, 127

Jalandhara Bhanda, 163-166
Janov, 58, 61
Joy, unconditional, 1, 7, 76, 83, 86, 89, 113, 116, 133, 150, 151, 153, 155
Judeo-Christian tradition, 20-22

Kanda, 191
Kriyas, 140
Kundalini, 3, 67, 115, 191, 192

Machine Translated by Google

Locks, 163
Diaphragm, 166-167
Neck, 163
Root, 168-169
Love, 142, 145-147, 214

Manipura (see *Chakra*), 141-143
Materialism, 24
Medieval World, 24
Meditation (see *Exercises*), 108, 136-140, 143, 144, 147, 148, 150, 154, 157
Mental field, 62
Meridians, 135, 191, 192
Morphogenetic fields, 177-179
Mulabhanda, 168
Muladhara (see *Chakra*), 135, 192
Multidimensional beings, 104

Nadis, 3, 8, 99, 131, 132, 189-191
Navel, 168, 189, 201-203
Nervous system, 8, 100
Newton, 24
Non-being, 87

Orgasm, 214, 215
Others, the, 88
Outer courtyard, 105, 107
Overtones, 206-209

Passivity, 182
Pelvic thrust, 225
Pentecostal church, 38
Pineal gland, 112-114
Pingala, 191, 193
Pituitary gland, 112, 113
Plato, 23, 57
Polarity, 7, 87, 166
Prana, 3, 4, 77, 96-98, 173
Pranayama, 98, 193

Machine Translated by Google

Pregnancy, 59
Psychospiritual integration, 6, 7, 10, 18, 19, 28, 29, 45, 51, 71, 86, 103, 107, 113, 120, 121, 128, 131, 135, 149
Psychology
human, 1
orthodox, 23

Rationalism, 24, 202
Recollection, 6, 7, 39, 40, 43
Recharge, 187
Rejection, 176
Relationships, 1, 3-5, 7-9, 58, 60, 63, 65, 68, 76, 82
Relaxation, physical, 161-163
Remembrance, 6, 7, 39, 43
Resonating, 95-97
Reunion, 6, 7, 39, 40, 43
Running Cat, 227

Sadness, 33
Safety valves, 160-161
Sahasrara (see *Chakra*), 155, 156
Second attention, 7-11, 110, 120
Security, 51, 75
Self/selves, 6, 7
Self-indulgence, 85, 87
Senses, 5, 8
Separation, 19-25, 46, 62, 77
Sexuality, 209, 213, 214, 219
Snake Push, 227, 229
Spine, 114
Sucking, 65
Suffering, 28, 29
Suppression, 122
Surrender, 219-221
Sushumna, 191-193, 217, 218
Svadhisthana (see *Chakra*), 138-141
Symbiosis, 58

Machine Translated by Google

Tantra, 127, 213-216
Tao, 4, 20
Thoughts, 77-79
Thymos, 23
Toilet training, 66, 67
Tongue, 114
Transmutation, 132, 133
Trust, 69, 82, 83
Tsing, 218, 219

Unconsciousness, 7, 57, 63, 71, 92, 96
Union, 83, 213-215, 219, 220
Universe, 9, 45, 133
  three-dimensional, 8
Universal field, 5, 19-22, 24, 25, 45-49, 52, 57

Visuddha (see *Chakra*), 65, 150-151

Wholeness, 6, 7, 9, 41, 53-55, 83, 213, 214
Will power, 182, 183
Yang, 59, 114, 163, 210
Yddiyana Bhanda, 166, 167
Yin, 59, 104, 114, 166, 210, 211
Yogic breath, 52, 92, 95-98
Yogis, 91

Machine Translated by Google

REACH FOR THE MOON

Llewellyn publishes hundreds of books on your favorite subjects! To get these exciting books, including the ones on the following pages, check your local bookstore or order them directly from Llewellyn.

Order by Phone

- Call toll-free within the U.S. and Canada, 1-877-NEW-WRLD
- In Minnesota, call (651) 291-1970
- We accept VISA, MasterCard, and American Express

Order by Mail

- Send the full price of your order (MN residents add 7% sales tax) in U.S. funds, plus postage & handling to:

Llewellyn Worldwide
P.O. Box 64383, Dept. (K or J #)
St. Paul, MN 55164–0383, U.S.A.

Postage & Handling

- **Standard** (U.S., Mexico, & Canada)

If your order is:

$20 or under, add $5
$20.01–$100, add $6
Over $100, shipping is free

(Continental U.S. orders ship UPS. AK, HI, PR, & P.O. Boxes ship USPS 1st class. Mex. & Can. ship PMB.)

- **Second Day Air** (Continental U.S. only): $10 for one book plus $1 per each additional book
- **Express** (AK, HI, & PR only) [Not available for P.O. Box delivery. For street address delivery only.]: $15 for one book plus $1 per each additional book
- **International Surface Mail:** $20 or under, add $5 plus $1 per item; $20.01 and over, add $6 plus $1 per item
- **International Airmail:** Books—Add the retail price of each item; Non-book items—Add $5 per item

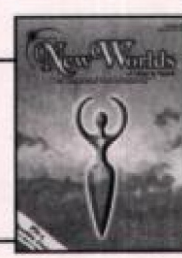
Please allow 4–6 weeks for delivery on all orders.
Postage and handling rates subject to change.

Discounts

We offer a 20% discount to group leaders or agents. You must order a minimum of 5 copies of the same book to get our special quantity price.

Free Catalog

Get a free copy of our color catalog, *New Worlds of Mind and Spirit*. Subscribe for just $10.00 in the United States and Canada ($30.00 overseas, airmail). Call 1-877-NEW-WRLD today!

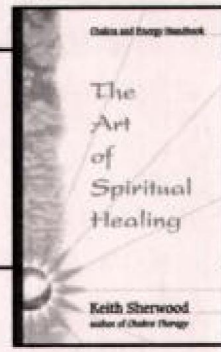


Visit our website at www.llewellyn.com for more information.

Machine Translated by Google

THE ART OF SPIRITUAL HEALING

KEITH SHERWOOD



Each of you has the potential to be a healer; to heal yourself and to become a channel for healing others. Healing energy is always flowing through you. Learn how to recognize and tap this incredible energy source. You do not need to be a victim of disease or poor health. Rid yourself of negativity and become a channel for positive healing.

Become acquainted with your three auras and learn how to recognize problems and heal them on a higher level before they become manifested in the physical body as disease.

Special techniques make this book a "breakthrough" to healing power, but you are also given a concise, easy-to-follow regimen of good health to practice in order to maintain a superior state of being. This is a practical guide to healing.

0-87542-720-0
224 pp., 5¼ x 8, illus., softcover **$9.95**

To order, call 1-877-NEW WRLD
Prices subject to change without notice

* "Diğerleri", bütünleşmemiş bir kişinin bilinçaltı nı n derinliklerinde var olan, benliğin istenmeyen, sevilmeyen parçaları dı r. onlar küçük şeytanlar

Machine Translated by Google

önce bir ebeveyn tarafı ndan reddedilen, ardı ndan ebeveynle olan sevgisini ve ilişkisini yeniden kazanmak için kendisinin bir parçası nı reddeden çocuk tarafı ndan reddedilen. Hatı rlanması , anı msanması ve birbirleriyle ve bilinçli benlikle yeniden bir araya getirilmesi gerekenler, özellikle bilinçaltı ndaki bu "ötekiler"dir.

• Hermetiklerin kökeni eski Mı sı r'dı r. Bize bunun insanlı ğa, Yunanlı ları n daha sonra Hermes Trismegistus adı nı verecekleri Mı sı rlı bilgelik tanrı sı Thoth fthem tarafı ndan verildiği söylendi. İlk zamanlarda "Ustaları n Üstadı " olarak selamlandı . Hermes gerçekten var olduysa, o gerçekten ezoterik bilgeliğin babası dı r. Hayatı nı n ayrı ntı ları bizim için kayboldu, ancak bir geleneğe göre o, İbrahim'in çağdaşı ydı . Gerçek ne olursa olsun, Hermes o zamandan beri insana felsefeyi ve dini etkileyen bir dizi öğreti verdi.

Her insanı n bedeni çevreleyen üç aurası vardı r: eterik aura, zihinsel aura ve ruhsal aura. Bunlar, bir kişinin kişisel enerji alanı nı n parçası olan süptil enerji rezervuarları dı r.

• Kundalini-omurganı n tabanı nda yer alan yı lan enerjisi. Bir insandaki en güçlü süptil enerji akı şı olarak kabul edilir.

Ohm, Sanskritçe'de evrensel titreşimin sesidir. Bu, yaratı lı ş anı nda Tüm tarafı ndan dile getirilen sestir. Yaratı lmı ş her şeyin birleşik sesidir.

• İç diyalog, çoğu zaman insanları n zihninde süregelen aralı ksı z bir zihinsel gevezeliktir.

• Chi: Ki olarak da bilinir, meridyenler ve çakralardan akan enerjiyi ifade eden Çince bir terimdir. Genellikle Prana terimi ile birbirinin yerine kullanı lı r.

" Eterik çiftin yüzeyinde açı lan yedi çakra vardı r. İşlevlerinden birinde, Prana'nı n astral beden ile fiziksel beden arası nda geçmesi gereken kapı lar olarak hizmet ederler.

* Cinsel enerji, yaratı cı enerji, neşe, parlaklı k dediğimiz pek çok şeyi içeren bir dizi enerji frekansı dı r. Daha aktif, güçlü formları nda, bir insanı huşu duygusuyla, dünyanı n bir şekilde gizemli ve büyülü bir yer olduğu hissiyle dolduran enerjidir. Bı çağı n tereyağı nı kesmesi gibi sı kı cı ve uğultulu davulu keser ve insanı çocuksu bir "merak" ile doldurur.

Machine Translated by Google

"*Chakra Therapy* is a leading New Age work . . . as our consciousness shifts from the physical to the non-physical 'energy bodies,' we need a new perception, understanding, and technology to work with our consciousness and its energy systems . . . Sherwood provides illuminating and useful information. *Chakra Therapy* is a must for the serious student and the practitioner of inner-world technologies."

—Peter Roche de Coppens, Ph.D.
The Invisible Temple

"A gentle beginner's guide to combining psychology and metaphysics."

—Anodea Judith, Ph.D.
Wheels of Life

"I particularly like the meditations associated with each of the chakras. There are certain universal truths that are expressed in the symbolic meanings of the seven energy centers. This book offers a useful manual for personal growth."

—C. Norman Shealy, M.D., Ph.D.

Keith Sherwood (New York) was born and raised in Brooklyn, New York. A healer and clairvoyant, he founded the American Psychic Network, has lectured extensively in the United States and abroad, and has published articles on healing and self-improvement. He is also the author of *The Art of Spiritual Healing*.

ISBN 0-87542-721-9
9 780875 427218 50995

$9.95 US
$15.95 CAN
Llewellyn Worldwide
St. Paul, MN 55164-0383
www.llewellyn.com
PRINTED IN THE USA